ボーディサットヴァ・スートラ

完全他力本願の道を説く

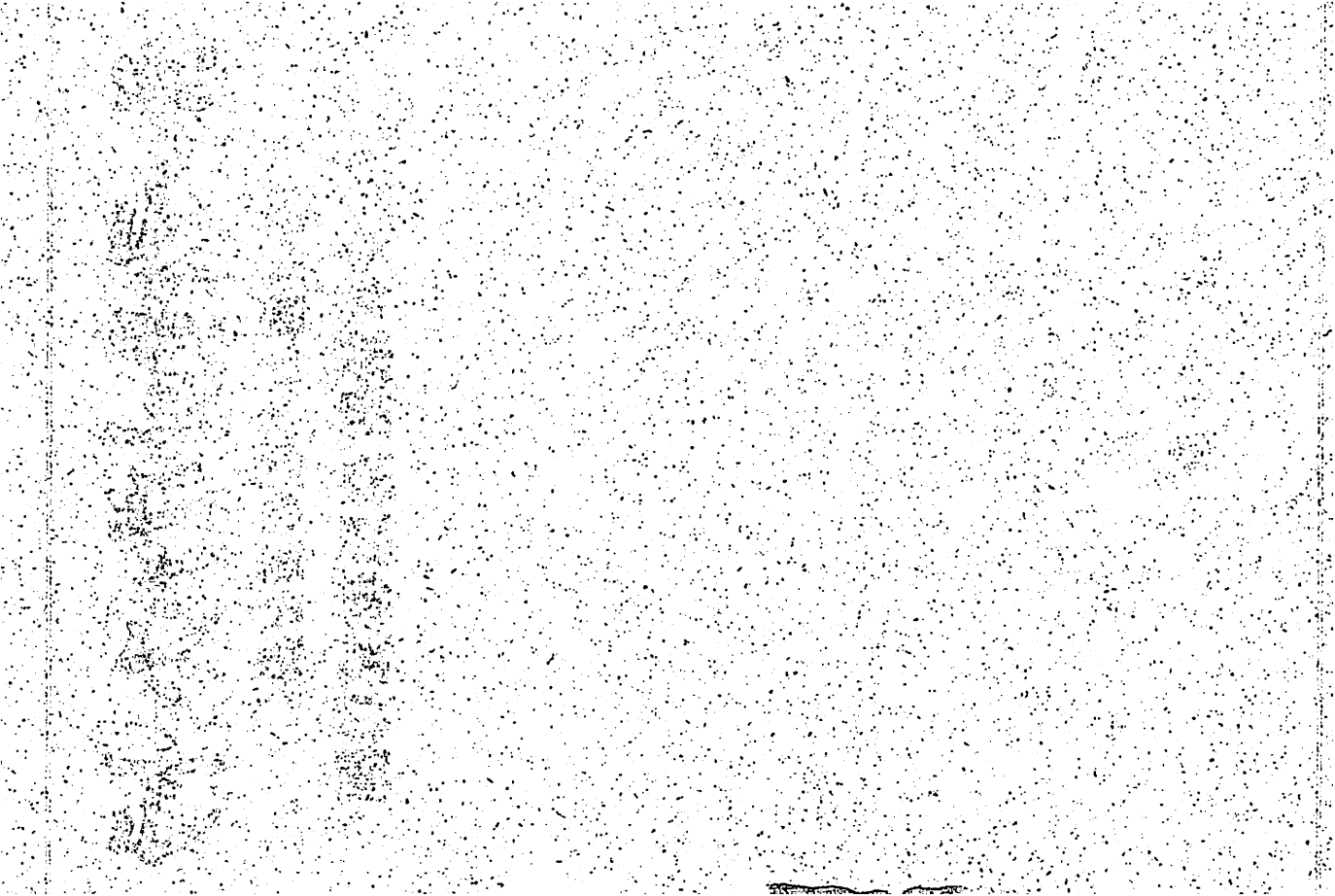
真理の御魂（みたま） 最聖 麻原彰晃尊師

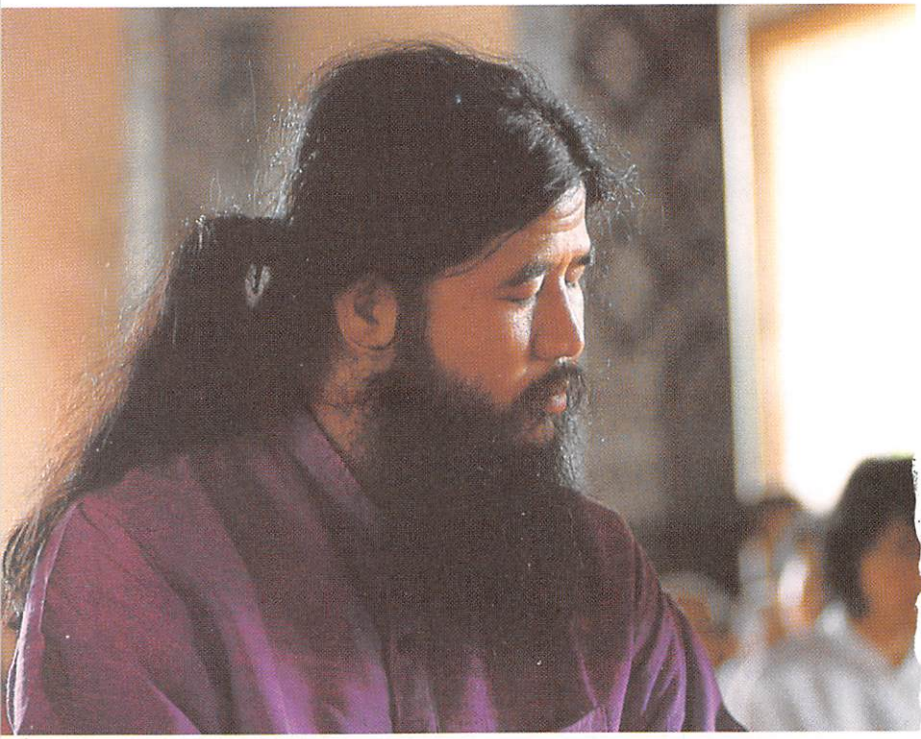
ॐ

ボーディサットヴァ・スートラ

完全他力本願の道を説く

真理の御魂（みたま）最聖 麻原彰晃尊師





ノストラダムスの詩

第5章43

La grand ruyne des facrés ne s'efloigne,
Prouence, Naples, Secile, feez & Ponce:
En Germanie, au Ryn & à Colonge,
Vexés à mort par tous ceulx de Magõce.

（1557年版）

司教たちの大きな崩壊は遠くない
証明（の結果）、キリストの弟子たち、セシール、玉座、
そして（船を）上流に導く盲目の人
精神錯乱を切り抜ける者として、（無価値な者である）人間に対して、
そして植民者によって所有されている奥地で
神通力者である御使いの人々がすべての者によって死ぬほど迫害される

（オウム真理教翻訳チーム訳）

第10章79

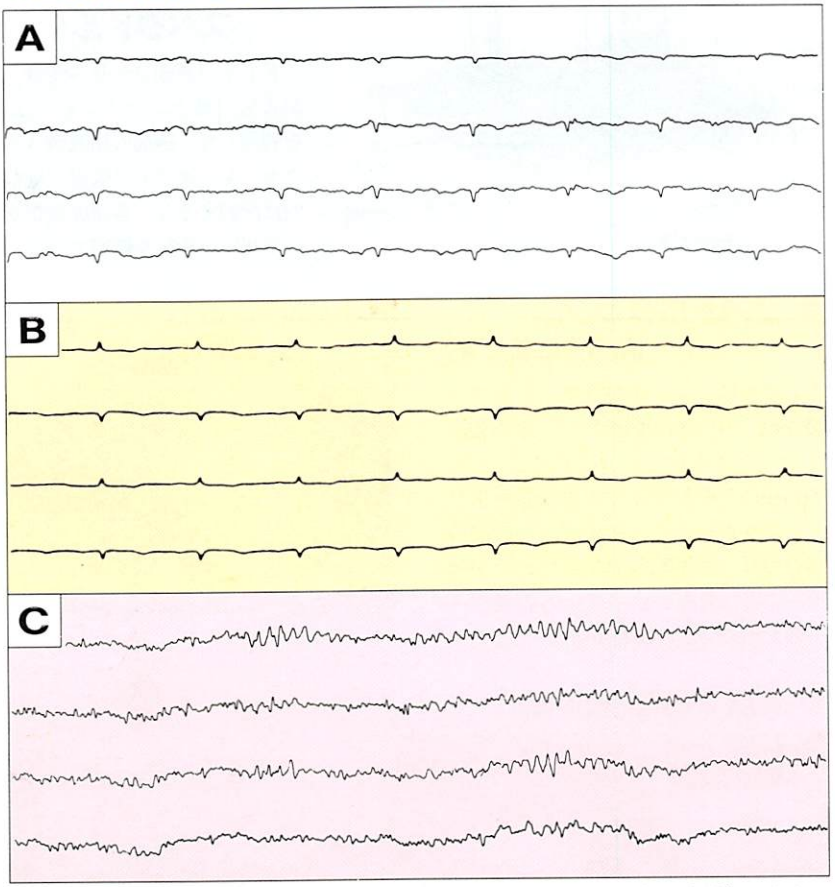
Les vieux chemins ſeront tous embelys,
Lon paſſera à Memphis ſomentrée,
Le grand Mercure d'Hercules fleur de lys
Faiſant trembler terre, mer & contree.

（1568年版）

古代から存在していた目的に到達するために
従わなければならない案内が完全に美しくされ
キリストは永久不変のために眠りの入り口を消滅させる
純白・純潔・無垢の最良のものであるヘラクレスである偉大なメルクリウス
陸と海と対岸を震え上がらせる

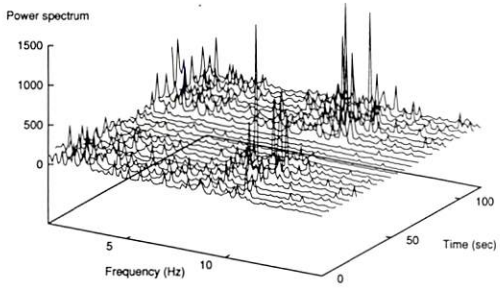
（オウム真理教翻訳チーム訳）

◆脳が停止しても意識は鮮明！



A．麻原尊師の脳波　B．脳死（死亡12時間前）の脳波（『臨床脳波学』より）
C．普通の人の脳波

Aが麻原尊師の脳波、Bは一般の脳死の人の脳波である。脳波とは脳の活動状態を表わすため、Cの図のように動いているのが普通である。しかし、麻原尊師の脳波は静止し、脳死の状態とまったく同じ状態にある。そして、通常では現われない心電図の混入まで一致している。あなたはこの事実をどのように解釈するだろうか。この衝撃的な事実は各界に影響を与え、人類の進歩の大きな鍵となることは間違いない。

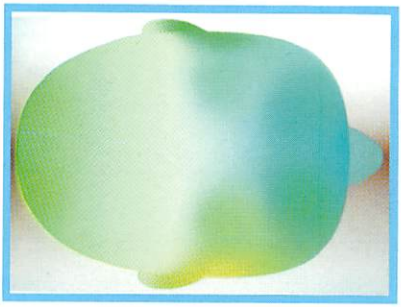


◆ダイナミック スペクトル分析

ＦＦＴ（高速フーリエ変換）、ＭＥＭ（最大エントロピー法）を利用して、脳波の周波数スペクトルを三次元的に表現。継時的に配列すると、各周波数帯域の出現率の変動を観察できる。

◆脳内トポグラフィ ——脳を科学する

ここでは、シータ波を青、アルファ波を緑、ベータ波を赤とし、その強さを合成して表現した。これによって、頭の中のどの部分でどの周波数が生じているかがわかる。例えば、この図の場合では、後頭部内でアルファ波が強く、さらに青みがかっているのでシータ波が出ているのがわかる。



◆進展する研究開発

脳波実験をはじめ、麻原尊師の指導のもと、日夜、人々を絶対的な幸福へ導くための多くの研究が行なわれている。最先端の科学と神秘世界のダイナミックな融合。人間のすべてが解明される日もそう遠くはない。

はじめに

いにしえの聖者たちが現わした、いろいろなステージ。この精神的な、そして霊的なステージを、科学的検証を行なうことにより、この現代に証明することができないだろうか……。

わたしは、この命題に、今から約九年前から取り組んできた。そして、マントラを正確に電気信号によって表わすアストラル・テレポーターや、磁場を使ったクンダリニー覚醒の装置、また、各チャクラの波形を正確に取るためのＦＥＴを用いた装置、そして、脳波計・コンピューター等を駆使し、やっといにしえの聖者方、特にサキャ神賢の教えのすべてをここに科学的に証明することができたのである。

もともと、仏教には三乗が定義されている。三乗とは、ヒナヤーナ、マハーヤーナ、そしてタントラ・ヴァジラヤーナである。いにしえの聖者方は、このヒナヤー

ナの最終地点のニルヴァーナと、そしてマハーヤーナの最終地点のニルヴァーナは同じであると説いてきた。しかしわたしは、過去世の修行の流れの経験から、この点に大いに疑問を有していた。そして、わたし独特の理論、つまりヒナヤーナの終了ののち、マハーヤーナの修行が始まり、その達成を行なったとき、完全なる真理勝者、完全なる覚者へと至るんだという主張をしてきたのである。――そして、このことが、今回の脳波の実験により明らかとなったのである。つまり、〝ヒナヤーナの道、これは滅尽の道であり、マハーヤーナの道、これは、滅尽したのちの蓄積の道である〟と。

ではタントラ・ヴァジラヤーナはどうであろうか。これについては、「マハーヤーナ体系に属する」と断言してよろしい。しかし、マハーヤーナと違い、その要点・エッセンスのみを完全に蓄積し、そして結果としての、覚者の身体、覚者の言葉、および覚者の心を得るのである。したがって、とうぜんこのタントラ・ヴァジラヤーナも、マハーヤーナの道の中に包含されるといって過言ではない。

そして、この原理が理解できたならば、いかなる魂も、すべての宗教の体系に

おいて、何を実践すれば幸福になり、そして何を実践すれば不幸となるかについて、理解できるはずである。

C O N T E N T S

BODHISATTVA SŪTRA
ボーディサットヴァ・スートラ
完全他力本願の道を説く

はじめに

◉第一部　脳波が明かす瞑想の全プロセス　13

第一章　条件がすべてを決める　13

●心・言葉・行動の土台が違えば
●苦しみを増大させる、愛着・邪悪心・迷妄

●ボーディサットヴァの覚醒の四つの土台

第二章　ボーディサットヴァの偉大な力の背景にあるものは　27

●寂止と正観――脳波停止後の意識
●記憶修習は脳波を強める

第三章　完全なる悟りは、完全なる解脱を与える　37

――普通の人は、すべて精神病だ。

●多くの悟りと完全なる悟り

●寂止と正観――正しい見解
●セルフ・リアライゼーション
●テーラヴァーダにおける四つの段階――証智・捨断・現証・修習
●正しくない見解――精神的病

第四章　仏教・ヨーガ理論と現代科学

――これにより、真実の世界が一つであることをあなたも認識する。

●三界と身体との関係
●強大なデルタ波――現象を動かす
●テレパシーの原理

●他心通の秘密
●現代生理学における脳の解明
●脳区分
●前頭葉
●頭頂葉
●側頭葉
●後頭葉
●辺縁系
●間脳（視床および視床下部）

第五章　あなたの悟りの度合を表わす脳波計

●脳の活動を測定するには

●脳波とは何か
●脳波が生じる脳の仕組み――ニューロンの活動
●脳波計について
●脳波の記載の仕方
●脳波電極の配置
●脳波の導出法
●局在づけの方法
●各電極で誘導される脳の電気活動

第六章　脳波が明かす精神的病

――あなたは、この一つでももし有しているならば、
早く瞑想修行が必要。

●てんかん
●精神分裂症
●躁うつ病
●神経症
●正常脳波と異常脳波
●アルファ波から停止の状態へ

第七章　秘密仏教が明かす、三つのイニシエーション
——これであなたも、完全なる覚者になれる。

●三つのイニシエーション

●イニシエーションの実例
●禅の高僧の脳波との比較

第八章　ヒナヤーナとマハーヤーナの違いについて

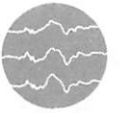
――ヒナヤーナ終了後にマハーヤーナの道は始まる。

●真の四無量心はヒナヤーナ終了後に
●一般の修行者に適切な瞑想
●偉大なる真理勝者への道

◉第二部　密教における生死を超えるプロセス　201

◉第三部　尊師説法集「最高の境地を得るために」　261

第一話　七倍この世を自由に生きる
第二話　心の幻影がなぜ起きるのか
第三話　ボーディサットヴァの道



第一部　脳波が明かす瞑想の全プロセス

第一章

条件がすべてを決める

◉心・言葉・行動の土台が違えば

わたしたちは、この忙しい日本の時の流れの中で、何となく心を動かし、語り、そして行動をしている。しかし、この「心を動かし、語り、行動をしている」ことすべてが、わたしたちの苦しみを増大させているんだということに、気づかない。――このような断定的な言い方を、読者諸君はあまりお好きにならないかもしれない。しかしこれは、いにしえの聖者方が断定したことであり、そして、また、わたしもここに、いかに否定しようとしても、断定しなければならない立場に立たざるを得ないのである。そして、この地上において、同じように心を動かし、語り、そして行動する魂の中で、逆に、心を動かすことにより、語ることにより、あるいは行動することにより、自己の幸福を増大させうる魂が存在しているのである。そして、それらの魂を、「ボーディサットヴァ」と呼ぶのである。

この「ボーディサットヴァ」とは、「到達真智運命魂（とうたつしんちうんめいこん）」という意味である。では、何を真に理解する智慧として有するのか。それは、「すべて」である。では、「すべてを有する」とは、一般の科学者と同じように、この世の中の現象のすべ

てを理解するということなのか。いや、それは狭い範囲内においては正しいが、それらの狭い範囲内ではない、より広い、つまり科学者では到達できない、この人間の世界以外の世界についても、すべての智慧を有することができるようになるのである。

ではなぜ、同じように、心を動かし、言葉を語り、そして行動することによって、智慧が増大し、幸福になるのだろうか。それは、一般の凡夫と違い、心の働きや、言葉や、そして行動を動かす土台となっている条件が、凡夫とボーディサットヴァとではまったく逆の働きであるからなのである。

それはちょうど、このように表現することができる。例えば、ここに氷が存在していたとし、高熱によって苦しんでいる人がいた場合、その高熱で苦しんでいる人の頭を氷で冷やすことは利益となる。しかし、逆に、エネルギーがなくなり、体温が下降し、体の冷え切っている人を氷で冷やした場合どうだろうか。それは病を悪化させ、とうぜん死を早めることになるであろう。しかし、この前者にしろ後者にしろ、使われるもの、それは「氷」なのである。

これと同じように、心の世界をマインド＝Mとし、言葉の世界をスピーチ＝Sとし、そして行動の世界をアクション＝Aと規定する。このM・S・Aは、普通の人にしろ、あるいはボーディサットヴァにしろ同じように活用される。しかし、普通の人は愛著・邪悪心・迷妄、つまり、その対象を縛りつけたい心の働きや、相手を憎む心の働きや、あるいは、ただ単に楽しみだけを追求し、徳の消耗を喜ぶ心の働きを土台として、このM・S・Aは活用されるのである。

この愛著・邪悪心・迷妄という三つの根本煩悩を土台として活動する限り、わたしたちは確実にこの欲望の世界に引きつけられ、そして「憎しみ」という相反する感情を増大し、そして、「迷妄」によって徳の消耗を増大するのである。

では、ボーディサットヴァはどうであろうか。ボーディサットヴァの根本的なM・S・Aの土台、つまり条件は、四つの偉大なる心の覚醒を背景としている。つまり、聖慈愛・聖哀れみ・聖称賛・聖無頓着がこの土台の背景となっているのである。

この「聖慈愛」により、人々を慈しむ、人々を愛するM・S・Aが増大し、

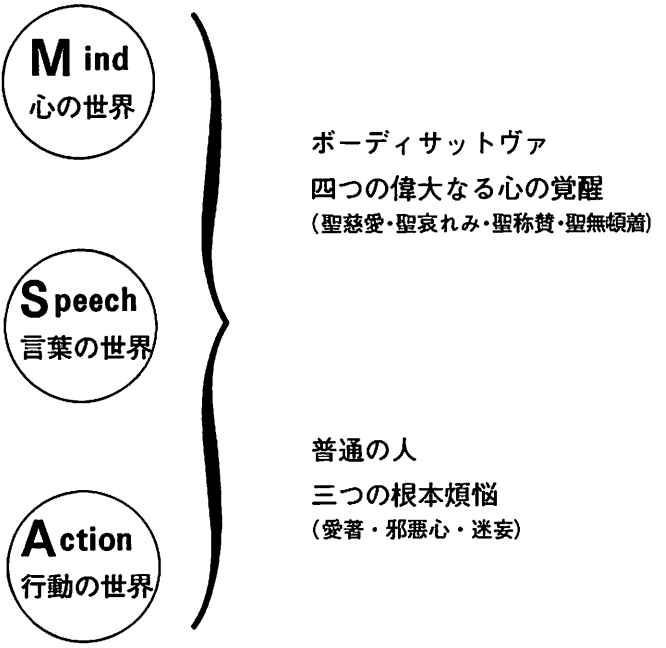


図１－１　３つの行為とその土台の違い

「聖哀れみ」により、人々の苦しみを取り除いてあげようとするM・S・Aが増大し、「聖称賛」により、自己より優れた者に対するアプローチを強める意味におけるM・S・Aが増大し、そして「聖無頓着」により、悪業を落とさせる意味におけるM・S・Aが増大するのである。したがって、到達真智運命魂の場合、普通に考え、普通に語り、普通に行動することそのものが、徳を増大させ、善を増大させるということになる。

◉苦しみを増大させる、愛著・邪悪心・迷妄

ここで、「愛著」「邪悪心」「迷妄」という言葉と、そして、「聖慈愛」「聖哀れみ」「聖称賛」「聖無頓着」について説明をしよう。

まず、「愛著」とは何か。これは、古典仏教において「貪」と呼ばれていた煩悩である。つまり、「貪り」。「貪り」とは、この世の中において必要以上の対象に対する執着を表わす。したがって、必要以上の執着を表わすということは、わたしたちをその世界へと縛りつける働きが存在するのである。例えば例を挙げよ

う。わたしたちの体を維持するうえにおいては、平均的に一八〇〇キロカロリーから二四〇〇キロカロリーぐらい食べれば十分であるといわれている。もちろんこれは、体重・年齢・男女の性別等によって違ってくるわけだが、しかし、もしわたしたちが味覚に対してとらわれるとするならば、わたしたちは、より多くの食べ物を取り込むことにより、例えば糖尿病等の病気を引き起こすことになるだろう。また、わたしたちがもし好きな異性がいたとし、その異性を手に入れることができ、結ばれたとして、その異性に対して強い強い愛情を抱くなら、その対象を結果的には縛りつけることになり、決して二人の縁というものは長く続かないはずである。また、長く続いたとして、その縁の終わりである死のときどうなるか。それはとうぜん、強烈な苦しみが生じるはずである。そして、またその異性の存在する、この人間の世界、欲望の世界の下から四番目へと生まれ変わることは間違いない。したがって、愛著を土台として行なわれるM・S・Aは、すべて不幸を招くのである。

では次に、「邪悪心」とはどういう心の働きであろうか。「邪悪心」とは古典仏

教において「瞋（じん）」と呼ばれた煩悩のことである。つまり、対象に対して、対象を破滅させてやろうとする心の働きである。この「邪悪心」によって、わたしたちは、現象を正しく見ることができなくなるだけではなく、多くのエネルギーを使うことになる。例えば例を挙げよう。ある人がある人に憎しみを持った。この憎しみを持つ心の働きは、人生における精神集中を、その憎しみということによって時間を費やすことになるだろうし、また実際、言葉、あるいは行動においても、その憎しみを土台として活動するわけであるから、蓄積された心はとうぜん憎しみ優位となる。したがって、この憎しみは離反、あるいは別離、あるいは闘争といったようなものを生み出すのである。そして人生の中心はこれらの要素になり、心の蓄積によって次の生は決まるわけであるから、とうぜん同じような要素を持つ魂の集合体である世界へと流転することになる。

「迷妄」とは、どのような根本煩悩であろうか。これは、古典仏教においては「癡（ち）」と表現されている。この「癡」とは何か。これは、この世界に存在する、そしてこの世界だけではなく、三界――欲界・形状界・非形状界すべてを通して

存在する真実の法則に対して、まったく理解ができず、ただ目の前の喜びに心が縛られた状態を表わす。つまり、〝今さえよければいい〟、あるいは〝今利益を得られることが幸せである〟、あるいは〝この生きているうちに多くの楽しみを経験したい〟等がこの「癡」による心の働きなのである。したがって、この「癡」を土台として動くM・S・Aは、とうぜん、自分自身の持っている楽しめる限界の楽しみを経験するがゆえに、徳は消耗し、そして落下の道を歩くことになるのである。

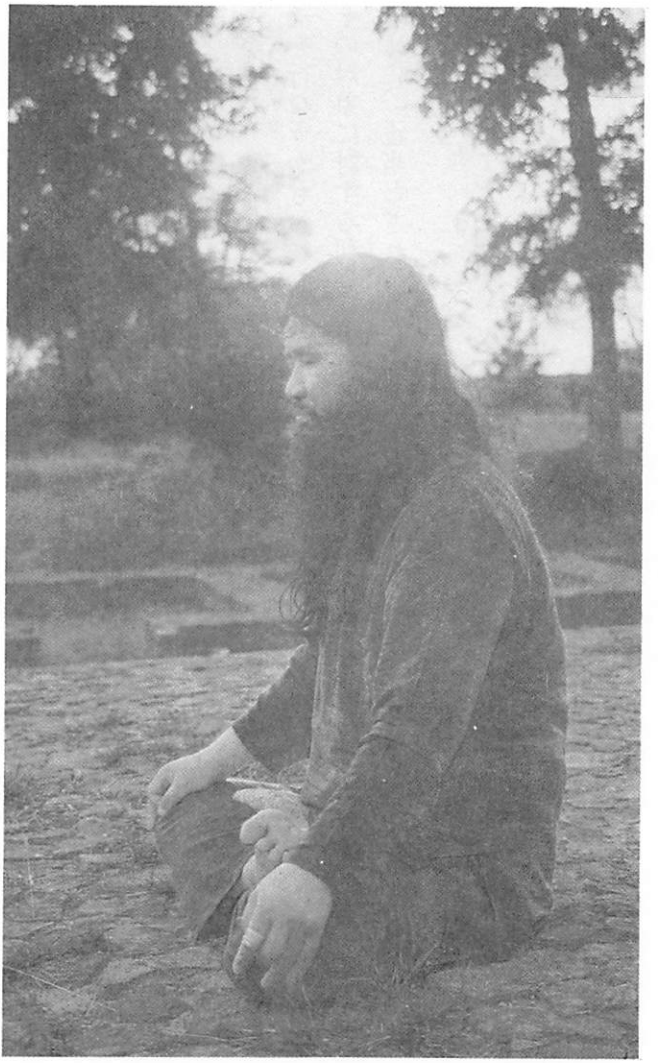
したがって、この愛著・邪悪心・迷妄によるM・S・Aのすべてが、わたしたちを不幸の道へ至らしめるということは、よく理解できたはずである。

◉ボーディサットヴァの覚醒の四つの土台

では逆に、ボーディサットヴァの根本的な行動原理は、どのようなものであろうか。これは先程も述べたとおり、聖慈愛・聖哀れみ・聖称賛、そして聖無頓着である。

この「聖慈愛」とは何であろうか。これは、すべてのものを慈しむ心の働きである。では「愛著」と「慈しみ」との違いは何であろうか。それは、「愛著」は自己の心の傾向により、対象に必要以上にとらわれることが原則であるが、しかし、この「聖慈愛」は、一定の法則を土台として慈しむのである。ではそれは何か。それは真理、つまりこの宇宙、あるいは宇宙を超越したすべてのエネルギーを有する世界における法則、この法則を土台とし、高い世界や、あるいは滅尽へ向かう魂をよしとし、縁ある魂がこの滅尽や高い世界へ至ろうと努力していることを心から喜び、それらの魂に対して愛を投げかけることなのである。したがって、「聖慈愛」を土台として行なわれるM・S・Aは、宗教的な愛を増大させることとなる。この愛の増大は、多くの人からの敬愛を招く結果となるのである。

では、ボーディサットヴァの心の覚醒の土台の二番目である、「聖哀れみ」とは何であろうか。この「聖哀れみ」とは、自分自身と縁ある魂が、先程も述べた真理の法則に、過去の、あるいは過去世の悪業の結果、あるいは不徳の結果、真理を実践することができず否定する、それゆえに、今現在この人間の世界におい



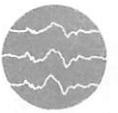
て苦しんでいる、あるいは未来において苦しむだろう、あるいは死後、必ず苦しみの世界の本質である激苦地獄や動物界や低級霊域等へ転生するだろうことを理解したうえで、その魂に対しての本当の悲しみを有する実践なのである。――つまり、対象に対して、心から悲しみを有する。その論理的な根拠がしっかりしているという意味において、大きな悲しみを有するゆえに「大悲（だいひ）」なのである。したがって、これらの実践を行なうことにより、多くの魂に対して激しいアプローチを行なうかもしれないが、そこで行なわれるM・S・Aの激しいアプローチは、その対象に対する利益を生むことはあったとしても、不利益を生むことはないがゆえに、正当とされ、そして、ボーディサットヴァはまた大きな利益を得るのである。

次に、ボーディサットヴァの心の本質的な覚醒の第三番目の土台は、「聖称賛」である。この「聖称賛」は、対象となる魂が自分より善行・徳行、そして寂静の修行や法則の実践において優れている場合、その魂を称賛し、称賛することによって自分自身もその道を確定しようとする実践である。これは、よく考えたらわか

ることである。称賛を行なうということは、対象の記憶修習、つまり対象を何度も何度も記憶することを表わしている。したがって、そのような人の善行の実践をまねたり、徳の修行の実践をまねたり、あるいは寂静の修行や真理の法則の実践をとうぜん同じようにまねるはずである。したがって、ボーディサットヴァは、自分よりも優れたその対象に対して、しっかりと聖称賛の実践を行なうことにより、近づくのである。

そして、第四番目は「聖無頓着」である。この「聖無頓着」とは、〝何をやってもいい〟という意味ではない。聖無頓着とは、先にも述べた三つの実践、つまり聖慈愛・聖哀れみ・聖称賛という三つの偉大な実践が行なわれることによって得られる「喜び」、この「喜び」にとらわれることなく、自分自身のなしてきた過去の、あるいは過去世の、つまり、真理との契約以前の結果としての果報である悪業が現象化したとしても、その現象化した内容に対していっさい頓着しない実践、ということになる。つまり、心にどれだけ多くの傷を受けたとしても、あるいは言葉によってどれだけ多くの傷を受けたとしても、あるいは実際、肉体的

にどれだけ多くの苦痛を受けたとしても、それに対して頓着せず、前に述べた三つの実践をやり続けること、これが「聖無頓着」の実践なのである。この究極の教えは、「自己の苦しみを喜びとし、他の苦しみを自己の苦しみとする」という言葉によって、よく表わされていると思われる。ではこの実践によってどうなるのか。先程述べた聖慈愛・聖哀れみ・聖称賛によって培われる多くの功徳というものが、わたしたちの五つの構成要素（形状－容姿・感覚・表象・経験の構成・識別）に培われるのである。



第二章

ボーディサットヴァの偉大な力の背景にあるものは

◉寂止と正観——脳波停止後の意識

第一章において、わたしたちは、ヒナヤーナにおけるニルヴァーナと、そしてマハーヤーナの道が違うことを原理的に確認した。これを脳波的に見るならば、ガンマ波・ベータ波が中間速波に変わり、そしてアルファ波→シータ波→デルタ波となり、そして脳波がプレーンな状態となる。つまり、熟考と吟味を完全に静止した無思考の状態が現われるのである。

しかし、このとき、完全に無思考になっているわけではない。このとき働いている意識は二つに分離される。それは「寂止（じゃくし）」と「正観（せいかん）」である。「寂止」とは、先程述べた完全な思考の止まっている状態であり、「正観」とは、そのとき現われるアストラルへ投影されるいろいろなエネルギーの色あるいはヴィジョンといったものを、正確に認識する、あるいは、対象から伝わる心の働きというものを正確に認識する状態を表わす。

では、なぜこの「寂止」と「正観」が、わたしたちに大きな利益を与えるのだろうか。

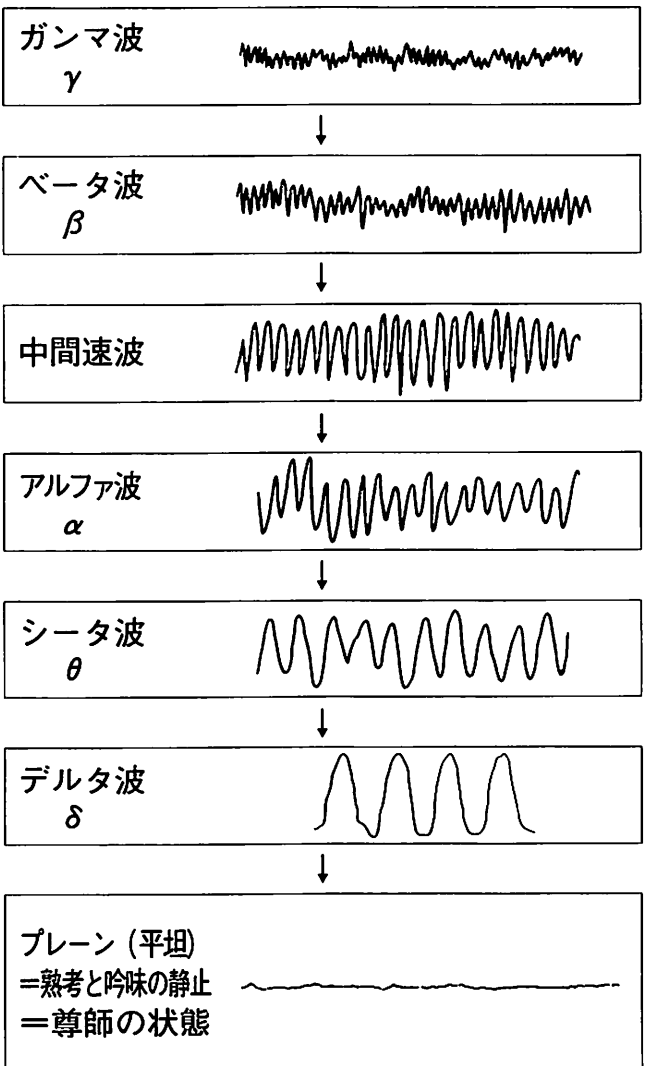


図２－１　ニルヴァーナへ至る道

それは、現象、この現象を正しくとらえるということは、いかなる道においても、すべての成功の、あるいはすべての達成の第一歩だからである。つまり、対象の認識を、もし初めから誤っているとするならば、その結果はとうぜん、自分の思ったとおりにならないはずである。しかし、もし、わたしたちが対象の認識を正確に理解することができるとするならば、わたしたちは確実に、対象に対するアプローチを間違いなく行ない、そして目的を達成することができるのである。

つまり、なぜ心を静め、無熟考にして無吟味、寂静の状態を得なければならないのかというと、それは現象をありのままに見つめる必要があるからである。そして、この状態で、真理の法則にかなって正しく観察するとするならば、それはいかなる現象においても正しい結果というものを得ることができるであろう。

――そしてまさに、ボーディサットヴァの道とはこの道なのである。

◉記憶修習は脳波を強める

そしてもう一つ、ボーディサットヴァの道における他の魂との違いが存在する。それは、「正しい記憶修習」である。つまり、わたしたちの記憶修習は、脳波を強める働きがある。ここでいう「強める」とは、「電位を大きくする」ということである。つまり、あることを繰り返し繰り返し、考え、行ない、行なうことを続けていると、初めは、例えば一マイクロボルト、二マイクロボルトであったものが、徐々に徐々に増大し、そして百マイクロボルト、あるいは一ミリボルトといったような大きな波を表わす。そしてこれは、わたしたちの行動原理を完全に規定してしまうのである。そして、真理の法則に従った正しい行動原理がわたしたちの内側に内在し、その行動原理が、すべて、つまり、他のいかなる現象も排斥してすべてのものを抑え込んだ状態で結果として表われるとするならば、わたしたちは、正しい結果を素早く、しかも確実に得ることができるのである。

しかし、もしである。この電位の表われ方が、他の感情的なもの、愛著・邪悪心・迷妄といった煩悩的なものを土台として立ち上がるとするならばどうであろ

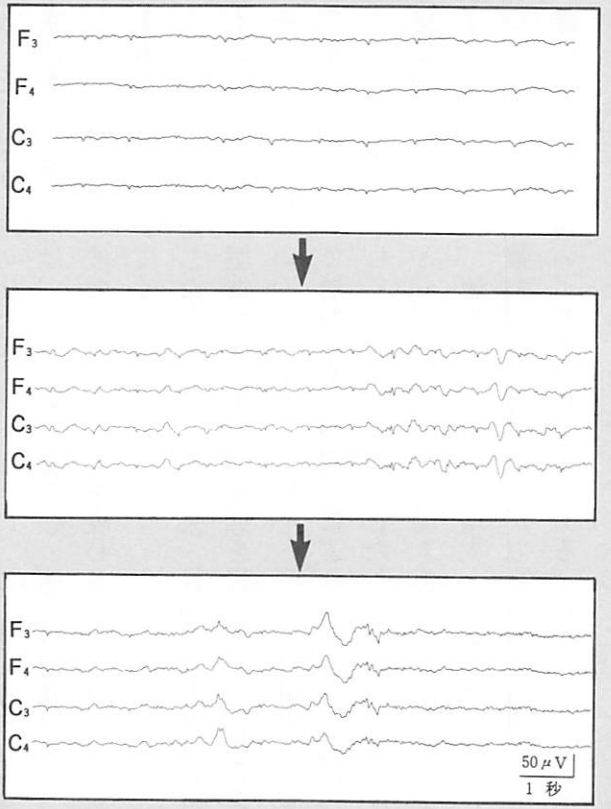


図２－２　記憶修習は電位を大きくする

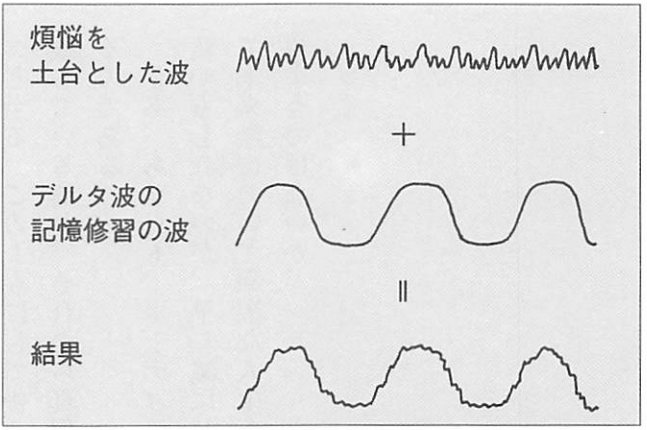
記憶修習は脳波を強める働きがある。あることを繰り返し、繰り返し、考え、行なうことを続けていると、大きな波を現わすようになる。
上記は麻原尊師が記憶修習をされたときの脳波。上は通常のフラットな状態、中は弱く思念されたとき、下は強く思念されたとき。

うか。とうぜん、その山あるいは谷の上に、この強大なデルタ波は成立するわけであるから、波の形は、この愛著・邪悪心・迷妄の煩悩プラス、デルタ波の形をたどり、結果的に、波の形は正しい形を表わさない。つまり、その段階において現象もとうぜんズレてくるのである。

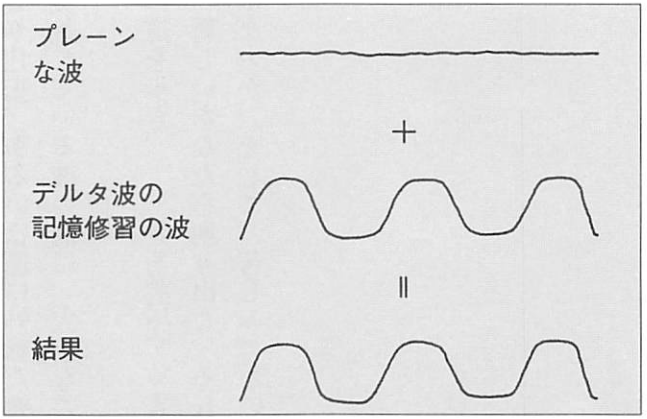
したがって、わたしたちが、正しい結果・目的とした結果を得るためには、先程も述べたとおり、脳波がプレーンの状態を得ることが必要なのである。

そして、まさに、いったん愛著・邪悪心・迷妄を捨断したのちに現われる、この寂止と正観によって培われる「修習」により、わたしたちは、正しい結果を得ることができる。そして、このときわたしたちは、M・S・Aにおいて、いかなるMの働きをしようとも、いかなるSの働きをしようとも、いかなるAの働きをしようとも、それは、徳の増大・善業の増大・法則の増大、そして寂止の増大へとつながり、そして強大な力を得ることができるのである。

確かに、一生は短い。わずか八十年である。しかし、この八十年の蓄積は、次の生をも決定するのである。そして、その次の生においての蓄積は、また次の生



愛著・邪悪心・迷妄を土台とすると、煩悩の山の上に強大なデルタ波が成立するので、結果的に波の形は正しい形を表わさず、現象もズレてくる。

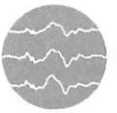


脳波がプレーンの状態を得たら、いかなるM・S・Aにおいても徳の増大・善業の増大・寂止の増大・法則の増大へとつながる。

図２－３　正しい結果を得るためには

へと至る。このようにして普通の人、つまり凡夫、あるいは道に外れた教えを実践している魂と、それから真理の教えを実践している魂の間に、大きな差が生じるのである。

さあ、あなたも、ボーディサットヴァの道を歩き、――まず滅尽するまでは大変かもしれないが、早く滅尽し、そして、新しいあなたを創り出し、それによって未来際において幸福な人生を歩こうではないか。そして、苦しみのない輪廻を得ようではないか。



第三章

完全なる悟りは、完全なる解脱を与える

――普通の人は、すべて精神病だ

◉多くの悟りと完全なる悟り

わたしが約九年前、インドに行ったとき、インドで多くの聖者と会った。そしてそののち、インドのダラムサラにて、同じようにチベット仏教の多くの聖者方と会い、そして、ダライ・ラマ法王にも謁見することができた。そこで彼らの共通性、教えの共通性というものが完全に一致し、そして、完全なる悟りイコール完全なる解脱を意味することをわたしは理解したのである。

なぜ、「完全なる悟り」というのか。日本では、よく「悟った」という言葉が、すべてを表わしているかのように、禅、あるいは他の仏教体系において表現される。しかし、実際は多くの悟りが存在するのである。この「多くの悟り」という意味はどういう意味かというと、多くの気づき、つまり、正しくない見解から正しい見解へと移行したことを表わしているのである。

では、この「正しくない見解」とは何であり、「正しい見解」とは何であろうか。それは、「正しくない見解」とは、まさに愛著・邪悪心・迷妄を土台とした思考プロセスであり、「正しい見解」とは、寂止と正観なのである。

◉寂止と正観――正しい見解

寂止と正観とは何かというと、（第二章でも述べたとおり、）完全なる止まった心の状態において正しい現象の観察を行ない、そして、その観察によって何をなせば真の利益、本当の意味での利益になるのかどうかを理解することなのである。ということは、わたしたちは、悟る以前においては、すべて精神的病を有しているということができる。そして、この精神的病は、わたしたちを欲界に縛りつけ、そして苦しみを与えるのである。そしてこれを脳波によって判定するならば、ベータ波・ガンマ波、あるいは中間速波、そして、アルファ波・シータ波・デルタ波ということになる。それによって、わたしたちは完全に心が動くのである。

しかし、わたしたちの修行が進んでくると、粗雑なガンマ波が止滅し、そしてベータ波が止滅し、そしてアルファ波が止滅し、そしてシータ波が止滅し、そしてデルタ波が止滅する。そしてこの状態を「寂止」、つまり完全に静止した状態と呼ぶ。この状態で現象を観察することにより、わたしたちは、今までとまったく違った多くの発見を行なう。この多くの発見が「悟り」なのである。そして、

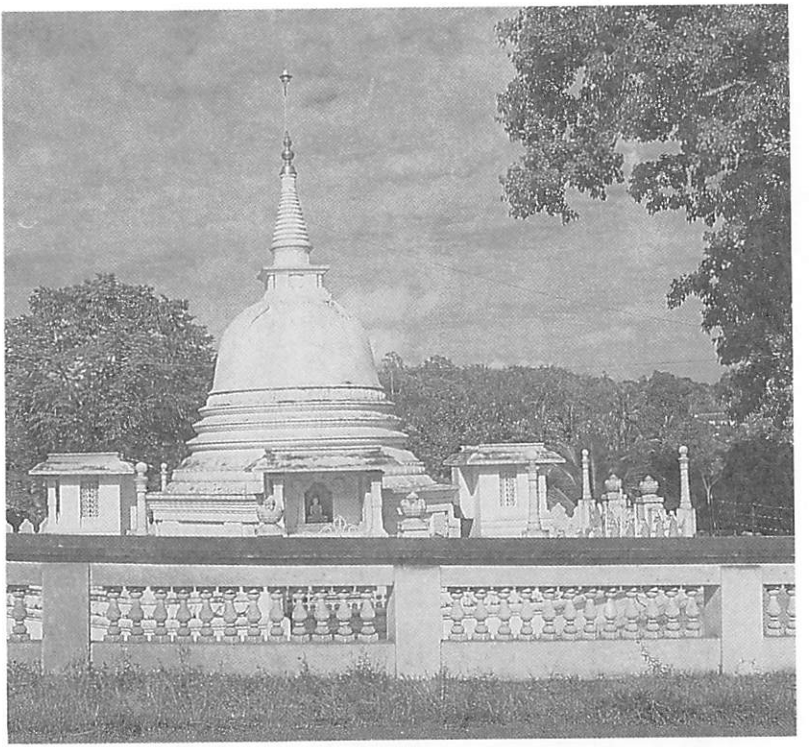
最終的なリアライゼーション（悟り）は、セルフ・リアライゼーションの段階である。

◉セルフ・リアライゼーション

「セルフ・リアライゼーション」とは何かというと、つまり、エゴを完全に理解し尽くしたということである。エゴを完全に理解し尽くすと、わたしたちは、愛著・邪悪心・迷妄、昔の言葉を使うならば貪・瞋・癡から完全に解放される。貪・瞋・癡から完全に解放されることにより、わたしたちは、大乗仏教でいうところの「空」の入り口へと到達する。またヨーガでいうところのこれが「真我」なのである。

◉テーラヴァーダにおける四つの段階――証智・捨断・現証・修習

ところで、テーラヴァーダの経典においては、どのような表現がなされているだろうか。これは、「四つの段階」として著わされている。「四つの段階」とは、



証智・捨断・現証・修習のことである。この「証智」とは何かというと、わたしたちの五つの集まり、つまり、身体の構成要素、感覚の構成要素、そして、表象・イメージの構成要素、経験の構成の構成要素、識別・判断の構成要素のすべてが、愛著・邪悪心・迷妄という三つを土台としているがゆえに、すべて「苦しみ」、つまり生まれ・死ぬという不連続の意識状態を構成しているんだ、と説いている。したがって、この五つの構成要素をしっかり理解し、そしてそれに対してしっかり厭逆、つまり否定の瞑想を加える。あるいは熟考と吟味の瞑想を加えることにより、それを捨断すると。これを捨断することにより、わたしたちの苦しみは停止する。そして、苦しみが停止することにより、この世に聖者としての状態が現われる。この聖者としての状態がまさに、「神秘力」なのである。

「神秘力」とは何か。これは、六神通がその代表的なものであるが、要するに光、しかもそれは光が連続して見えている状態を表わすのである。この光によって、わたしたちは、多くのいろいろなことを観察することができる。そしてその観察によって、わたしたちは、すべてを悟り、そして、その悟りを繰り返し繰り

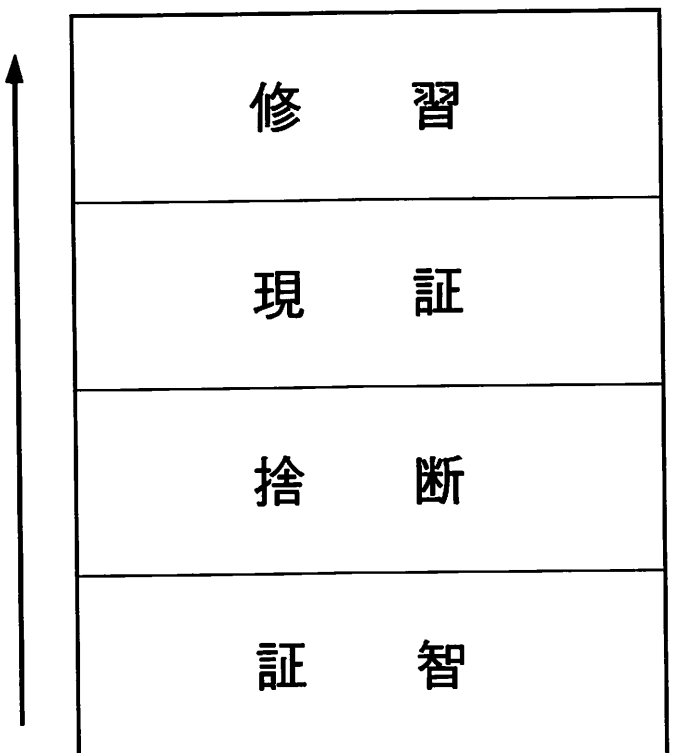


図３－１　テーラヴァーダにおける四つの段階
証智・捨断・現証・修習

返し行なうことにより、より高い悟りに到達し、そして、最終的には解脱するのである。

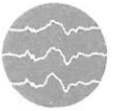
その解脱へ至るためには、第四段階の「修習」が必要である。この「修習」とは何か。それは心を止めること、つまり、寂静の瞑想、寂止の状態を作り上げることである。そして、その状態においてすべての現象を正しく観察する、つまり、法則に従い、貪・瞋・癡から離れた状態、完全に止まった状態によって観察する。この状態を行なうことにより、わたしたちは、完全にわたしたちの苦しみの根っこを断ち切ることができるのである。そしてそののち、偉大な四つの覚醒、つまり聖慈愛・聖哀れみ・聖称賛・聖無頓着の実践を行なうことにより、五つの構成要素を喜びだけの構成要素にするのである。

◉正しくない見解＝精神的病

したがって本書において、精神的な病が脳波に表われ、その病が消えていくプロセスを著わしたのは、すべての魂が精神的に何らかの病を有し、その病は消え

るんだよ、という証明のために著わしたのである（第六、七章参照）。これは別の言い方をすれば、正しくない見解、つまり「謬見解」から「悟り」へ到達するプロセスを脳波によって表現した。そして、それが固定されることにより、解脱が表現されている――と、この脳波を見るときに理解していただいたら、皆さんの得心を得ることができるであろう。

そしてこのように、「真理」は証明され続けなければならないのである。



第四章

仏教・ヨーガ理論と現代科学

――これにより、真実の世界が一つであることをあなたも認識する。

◉三界と身体との関係

仏典やヨーガの経典には、言葉の違いこそあれ、同じ世界を指し示している言葉が存在する。例えば、ヨーガ的な言葉を使うならば、「欲界」「アストラル世界」「コーザル世界」、これを仏典の言葉に置き換えると、「欲界」「形状界」「非形状界」となる。

この「欲界」「形状界」「非形状界」と身体との関係を考えると、「欲界」は、このボディおよび感覚器官がその対象をとらえることから、わたしたちの身体と関連ができ、「形状界」は、わたしたちの脳と関係があり、そして、「非形状界」は、わたしたちの心臓と関係があるのだ、と断定的に指し示すことができるのである。

それはなぜかというと、まずわたしたちが瞑想修行に入り、そして形状の段階に入ると、四つの静慮へと至る。この四つの静慮へと至ると、脳の働きは次第に次第に整理され、そしてアルファ波優位となり、そして最終的には、脳停止の状態が起きるのである。

では、脳が停止した状態で、わたしたちは「脳死」つまり死を迎えるのだろう

仏教	ヨーガ	意 識	身体との対応
欲　界	現象界 (欲界)	表層意識	身体
形状界	アストラル世界	潜在意識	脳
非形状界	コーザル世界	超潜在意識	心臓

図4－1　三界と身体との関係

か。これは、わたしを含めてわたしの弟子が多く経験しているように、そこで成就者は死なないのである。なぜかというと、もともとわたしたちの意識の本質・最も深い意識の部分は、コーザル（＝心臓）に存在しているからである。つまり、このとき脳には、微弱ではあるが心電図が投影されるようになる。

◉強大なデルタ波――現象を動かす

そして、もしこの成就者が強い心の働きによってあるものをイメージすると、そのとき脳には強大なデルタ波が生じるのである。そしてこのデルタ波は、脳を通じ、体全体からエネルギーとして発散され、そしてこの現象界を動かす、ということになる。

このことはわたし自身の体験から明らかになっていることであるが、面白いことにロシアの科学者も同じことを主張しているのである。ここでその理論を取り上げたい。

＊　　＊

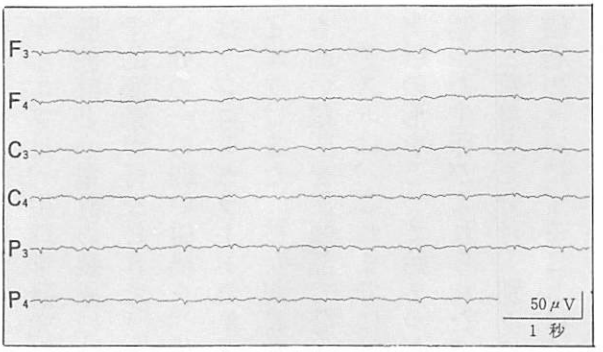


図4－2　尊師の脳波

わたしたちの意識の本質は心臓に存在している。そして、脳が停止したとき、脳には微弱ではあるが心電図が投影されるようになる。

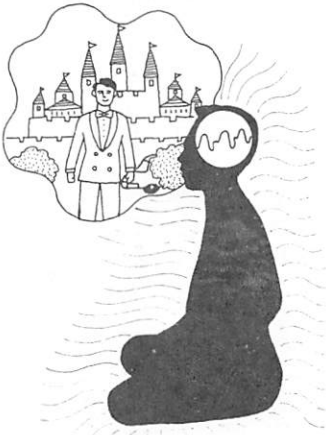


図4－3　現象を動かす

もしこの成就者が強い心の働きによってあるものをイメージすると、そのとき脳には強大なデルタ波が生じるのである。そして、このデルタ波は脳を通じ、体全体からエネルギーとして発散され、そしてこの現象界を動かすということになる。

レニングラードにあるウトムスキー研究所の神経生理学者、ゲナディ・セルゲイエフは、生理学研究室でテストに着手した。ネリア・ミハイロバ夫人は、脳波計と心電計の装置にひもでくくりつけられ、はじめに彼女の休息時の生理学的測量が行なわれた。セルゲイエフは、彼女が地球の磁場の強さのたった一〇分の一の弱い磁場を、体の周りに持っていることを発見した。その後、これは、レニングラード気象学研究所で行なわれたテストでも確認された。セルゲイエフはまた、彼女が異常な脳波パターンを持っており、前頭部に比べ五〇倍も高い電圧を後頭部で発生していることを見つけた。

テストは、これまでに行なわれた最も難しい、印象的なPK（念力）の公開実験の形をとって始まった。彼女から六フィート離れた水槽の食塩水の中に、割った生卵が入れられた。カメラが毎秒記録をとるなかで、ネリアは、卵の白身と黄身とを分け、別々にしてしまうまで苦闘した——だれも、隠された糸や磁石のせいにすることはできない行為だった。

実演が行なわれている間、彼女の脳波は強い感情の興奮を示した。脳の中で、

情報を調整したり、選別したりする網様組織の深部が非常に活動した。心電図は、強烈な驚きの際に特有な心室間の混乱によって生じる心臓の不規則な活動を示した。脈拍は正常の四倍、一分間に二四〇まで高まった。そして、高い血糖値が、すべてのストレス反応に特有な他の内分泌障害とともに記録された。テストは三〇分間続き、この間にネリアは体重が二ポンド以上も減った。その日の終わりには彼女は非常に衰弱して、一時的に目が見えなくなった。彼女の味覚能力は損なわれ、腕や脚は痛み、数日間眠ることができなかった。

これらすべては、十分驚くべきことだが、同じ実演で、セルゲイエフはまた、新しい、極めて重要な装置を導入した。現在それは、セルゲイエフ検出器としてだけ知られており、原理的には、最近サスカチェワン大学で使われているものと同じらしい。その基本的な構成要素は、心電計につながれたいくつかのコンデンサーと前段増幅器であり、それは生体の場の変化に反応するように調整されている。セルゲイエフは、実験室でのテストの間、ネリアの近くにその装置を置いた。そして、彼女が、ＰＫの力で物体を動かしているように思われた

まさにその瞬間、彼女の場の静電気測定、磁気測定に大きな変化が記録された。彼女が、影響力を集中しようと緊張するにつれて、静電気の場は脈動し始め、ついには毎秒四サイクルの割合で規則的な変動をするようになった。この乱れは、その瞬間に、毎秒四回の脈拍速度および同じ振動数の激しいシータ脳波活動と正確に結びついた。体のリズムは彼女の周りの場によってとらえれ、増幅され、そして彼女の目が固定された場所に集中される脈動を生じているように思われた。セルゲイエフは、場におけるこれらの振動は、磁気の波のように振る舞うと主張する。《これらの磁気的な振動、つまり磁気波が生じる瞬間、それらは、ミハイロバ夫人が注意を集中している物体をして、たとえそれが磁気を帯びていない物であっても、あたかも磁化されたかのように振る舞わせる。それが、物体を彼女に近づけたり遠ざけたりするのである。》

(OSTRANDER, S. & SCHROEDER, L. *Psychic Discoveries Behind the Iron Curtain.* Englewood Cliffs, N.J.:Prentice - Hall, 1971.)

* *

この四ヘルツは、シータ波としては最もサイクルが遅く、デルタ波の入口ということができる。一般的になぜ周波数が少ないほうが現象を動かす力が大きいのかというと、それは電位が違うからである。たとえば、最も周波数の速いガンマ波においては、一〇～二〇マイクロボルトと非常に低いが、シータ波になると五〇マイクロボルトから一〇〇マイクロボルトと、ガンマ波と比較すると、二・五倍から一〇倍になるのである。

ところで、皆さんは「オームの法則」をご存じのはずである。「オームの法則」とは、電流（I）＝電圧（V）／抵抗（R）となる。つまり、電流は抵抗が大きくなればなるほど流れなくなり、電位差（電圧）が大きくなればなるほど流れるようになるのである。したがって、電位が大きくなっているということは、抵抗が一定の場合、電流もそれにしたがって大きくなり、W（仕事率）＝I×V＝V^2／Rとなり、もし、電流が流れると仮定するなら、先程の倍率はガンマ波に比べ、六・二五倍から一〇〇倍の仕事率の変化が生じるのである。

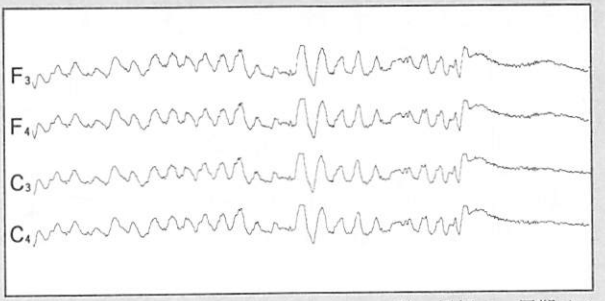
そして、わたしは、ここに現象を動かす力の秘密が隠されていると考えるので

ある。

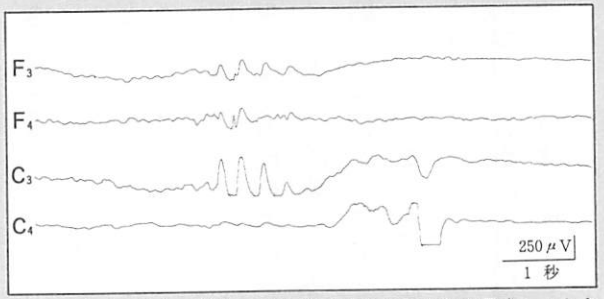
ところで、わたしの四女はシヴァ大神を観想すると、三・五ヘルツ、一ミリボルトの電位を生じさせる。これは先程のデータから、ガンマ波と比較すると最高一万倍の仕事率の差があるのである。

ところで、「夢見のヨーガ」と呼ばれる修行がインド密教カギュー派の開祖ティローパによってチベットに伝わり、今もその実践が続いている。この実践は夢を覚醒の状態に持っていき、現象の実体を悟り、解脱しようとする実践である。この夢見のヨーガにおける周波数は一概にシータ波とは呼べないが、密教独特の帰依・ザンゲ・供養等の実践によってシータ波以下のデルタ波における覚醒状態を活用しているように思われる。つまり、このとき脳の働きは一五〇マイクロボルト、ガンマ波の二二五倍程度の仕事率を有しているから、ここでの現象の動きはとうぜん大きくダイナミックなものとなるのである。

ところで、フリーメーソン密教における願望成就の秘法がある。これは男性より女性のほうが一般的に活用しやすいといわれているが、もし男性が快楽的禁欲



性的エクスタシー：脳波計を振り切るぐらいの強い振幅で、周期は4～5Hz、周波数はθ波。てんかんの場合スパイク波で特異だが、こちらは単に大きいところが特徴。



導師の四女（4歳）の脳波：これは彼女がシヴァ大神を思念したときの脳波で、平坦ではなく、非常に振幅が大きい。しかし、非常にやわらかな波である。これは彼女が神々の歓喜の状態にあることを表わしている。

図4－4

性的エクスタシー（上）と神々を観想したとき（下）の脳波の比較

※通常の設定では振幅が振り切ってしまうため、1／5に設定してある。つまり、それだけ思念の力が強大であるということ。

主義、つまり〝接して漏らさず〟の実践ができるなら、女性と同様、同じ方法によって願望をかなえることができるのである。つまり、女性の性的エクスタシーの絶頂期においては四ヘルツ／一ミリボルトの電位が生じている。このとき瞬間的にその場において思念することができるなら、ガンマ波と比較して仕事率は一万倍となるのである。

しかし、神を観想して生じる四ヘルツ／一ミリボルトと性的エクスタシーのときに生じる四ヘルツ／一ミリボルトは波の形を比較したらわかるとおり、まったく別物であると断言しておこう。つまり、低級な状態での仕事率の増加は低級な結果しか招かず、崇高な精神状態での強い思いは崇高な結果を招くのである。

ところで、大乗のボーディサットヴァになると、外的影響をまったく受けず、すべてが思いのままとなるステージに至る。これは先程のロシアの念力実験を見ていただいてもわかるとおり、心臓の動きが脳波と同調したとき（例えば一分間に二四〇の心拍数〈一秒間四回〉というのは、皆さんもおわかりであろうが）現象界に影響を与えるのである。

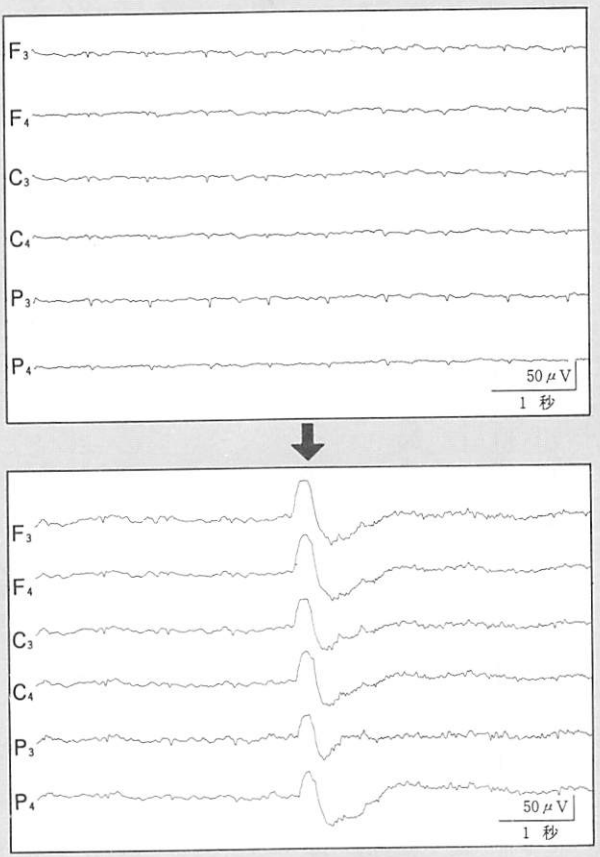


図4－5　尊師の脳波

ふだんは脳の働きは「脳死」の状態であるが、現象を動かそうとすると、心臓の働きと同期して巨大なδ波が出現するのである。

つまり、コーザルの意識が心臓によって心拍数として現われ、アストラルの脳で脳波として表現され、現象界へと影響を与えるのである。したがって、わたしのようなステージに到達すると、ふだんは脳の働きは脳死の状態であるが、現象をある方向に動かそうとする心臓の働きと同期して巨大なデルタ波が出るのである。

◉テレパシーの原理

ところでこれらの欲界・アストラル世界・コーザル世界の中で、特に今回わたしたちが理解しておかなきゃならないのは、このアストラル世界と脳の関係である。

まず、アストラル世界と、実質のこの欲界との間に、違いがあることをいくつかの例によって証明したい。例えばわたしたちが心の中で、ある言葉を唱えたとしよう。そうすると脳の表面に電位が生じる。それは一般的に何マイクロボルトから何百マイクロボルトといった範囲で電位が生じるわけだが、この生じた電位の波の形をそのまま音に表わしたとしても、わたしたちが聞き取れるような、

「あいうえお」というかたちの言葉になるわけではない。つまり、わたしたちが考えた心の中での言葉は、大脳である電位として置き換えられ、そして大脳の言語中枢の部分で言葉としての命令を出し、それによって、わたしたちは口を動かすことにより、外に言葉として発生するのである。

しかし、もしわたしたちが言葉を使わず、この電位を他の人に伝えることができるとしたらどうだろうか。それは日本人、アメリカ人、あるいはロシア人・中国人といった国境の関係のない状態で、わたしたちの意思というものはとうぜん伝わるはずである。これが「テレパシー」である。

テレパシーの原理は、一般の科学者によっても研究が進められている。次に、その箇所を紹介しよう。

＊　　＊

彼らの最初の仕事は脳の中のテレパシーの作用を見つけ出そうとすることであった。そこで一九六七年三月に、ポポフ・グループの人たちは再びユリ・カメンスキーをモスクワに置き、友人のカール・ニコライエフをレニングラード

の実験室に連れていって、そこで防音装置つきの孤立した部屋に彼を入れ、一連の生理学的な監視装置につないだ。彼は受信できる状態になるのにしばらくかかった。彼はそれを《まったくリラックスした、それでいて注意深い状態》と述べている。そして、彼が準備できたと言ったときには脳からは安定したアルファ・リズムが出ていた。ニコライエフは、いつカメンスキーからテレパシーの通信が送られてくるかは全然知らなかったが、モスクワの実験者たちが送信を始める合図を送ってからちょうど三秒後、ニコライエフの脳波は激しく変化し、アルファ・リズムは突然停止してしまったのである。史上初めて、四〇〇マイルの距離を越えて、ある人の心から別の人にインパルスが伝達されたという明確な証拠が得られたのである。

のちに行なわれたテストでは、脳波計の記録によって、送り手の脳波の波型も、受け手の波型と同様な激しい変化をしていることがわかった。《我々はこの異常な脳の活動をテレパシー伝達開始後一秒ないし五秒以内に発見した。我々は常に、ニコライエフがテレパシー通信を受信したことに気づく二、三秒前に、

これを見つけた。最初は脳の前部と中間部に、普通の、特殊ではない活動が見られる。ニコライエフがテレパシー通信を意識的に受けようとすると、脳の活動はすぐに特殊なものになり、脳の後部にある求心神経領域に移る》とポポフ・グループは報告した。タバコの箱のような像を受信する場合には、ニコライエフの脳の活動は、視覚に関連している後頭部に限られた。また、送信されるものが、送り手が聞いた一連の物音であるような場合には、脳活動は受け手の側頭部に起こる。そこは通常、音にかかわり合いがある領域である。……略……

ある実験で、カメンスキーは、アルファ領域内の一定の振動数で光る閃光にさらされた。とうぜんこの刺激は彼の脳の中に、対応するリズムをつくり出した。ニコライエフは、別の建物に着いて準備を整え、自分自身のアルファ・リズムを出して通信の受信にとりかかっていた。そして、二人が互いに交信したと感じたとき、二人の脳波パターンは完全に同調したことがわかったのである。それだけではなくカメンスキーに当てられている閃光の振動数を変えるたびに、ニコライエフの脳波のリズムも直ちにそれに呼応して変わった。同様の結果が

フィラデルフィアのジェファソン医科大学でも得られた。すなわち、二人の眼科医がアルファ波を生じるような脳のリズムの変化は、一卵性双生児の一方にこれが現われたとき、かなり遠く離れている同じ双生児のもう一方の脳にも対応する変化を引き起こせるということを示した。

(RYZL, M. "Parapsychology in Communist Countries of Europe," *International Journal of Parapsychology* 10: 3, 1968)

この見解の正しさについては、オウム真理教における脳波実験でも明らかとなっている。例えば、単なる性欲だけでなく、本当に相手を尊敬し、愛著し合ったカップルというものは、脳波がまったく同じパターンを取る（図4－6：参照）。この「脳波がまったく同じパターンをとる」とは何かというと、たとえば「α波α波α波β波」というような流れであるとするならば、必ずもう一方の異性も「α波α波α波β波」というような形をとるのである。つまり、このとき形状-容姿は違っても、二人の形成するアストラルというものは、共有されていることを意

味している。

また、わたしたちの「イメージ」、および一般に「意識」といわれるものが完全に停止したとき（阿羅漢の状態になったとき）、多くの人の感情というものが、あるいは多くの人の思考というものが、自己の内側に投影される。これはテレパシーの実験と同じである。ただ一つの違いはこちらの脳波は動いていないのだから、相手の脳波を完全に投影できる。そして投影されたとき、「ああ、これらの感情は自己のものである」と錯覚をする。なぜなら、他から送信されたものも自分の内側から発されたものも同じような脳波の形をとるからである。

これを言い換えると、自分自身がもともと持っていた感情と、それから他が思念することによって与える感情との間に差はないということができる。つまり、〝感情というものは自分のもの〟とか〝わたし自身である〟と言う人がよくあるが、これで感情そのものに実体がない、つまり自己の所有でないことがおわかりいただけるだろう。つまり、自分の脳に発生した電位というものは、他人の脳に同じように電位として発生させることができるということなのである。

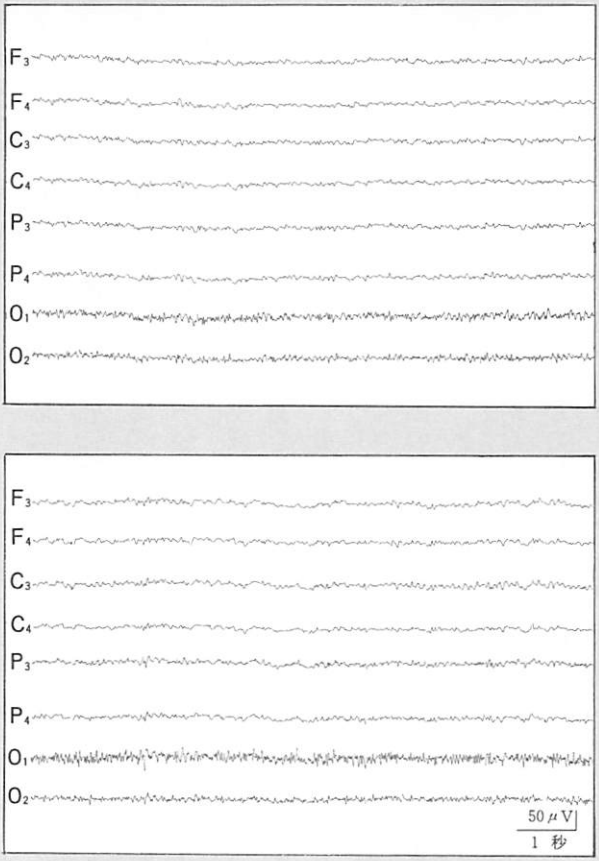


図4－6

恋人同士だったS.Mさん 24歳（上）とM.Oさん 24歳（下）の脳波の比較。うりふたつの波形が見受けられる

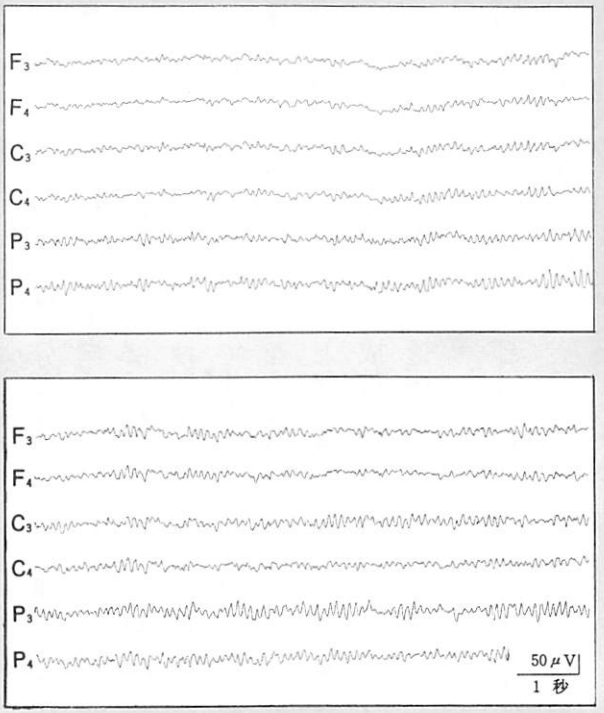


図4－7

A.Nさん 23歳（上）とM.Hさん 24歳（下）の脳波の比較。Aさんはステージの高い修行者であるが、Mさんが強い愛情欲求を持っているために、Mさんの脳波がAさんの脳波に似てきている。これもテレパシーの一例と考えられるが、一般に言えることは、例えば、動物的要素の強い人に対して恋をしたり、あるいは帰依の実践を行なった場合、その魂も同じように動物的な波形になる。動物的とはβ波やγ波の多い状態である。逆に、聖者に対して意識を向けると、脳波はα波、θ波、δ波へと移行することが判明している。聖者に帰依することのメリットというのは、このように脳波からも証明される。

◉他心通の秘密

一般に、テレパシーは自分と縁の近い人の間でなされる場合がほとんどであり、遠い人との間でなされる事例は少ない。しかし、もし心が透明、つまり、脳波がフラットな状態になるならば、対象となる人に心を同調させたときに、その人の出している脳波がそのまま投影されるため、自在に他人の心を知ることができるようになるのである。仏教で他人の心を知る力、他心通について説いているが、今挙げたテレパシーは他心通のほんの初歩のレベルにすぎない。究極的には相手の心を視覚的にとらえることができるようになる。そして、オウム真理教におけるクンダリニー・ヨーガの成就者は皆、他心通を身につけているのである。

ところで、この他心通が透明な鏡、あるいはまったく平らな水面にたとえられるのはこういうことである。つまり、まだ解脱していない、自分の波形を持っている人がそこに波を重ねたとしても、それは自分のものであるか他人のものであるかはわからない。しかし、波がまったくない場合であれば、一〇〇パーセント正確に他人のものであることがわかる。

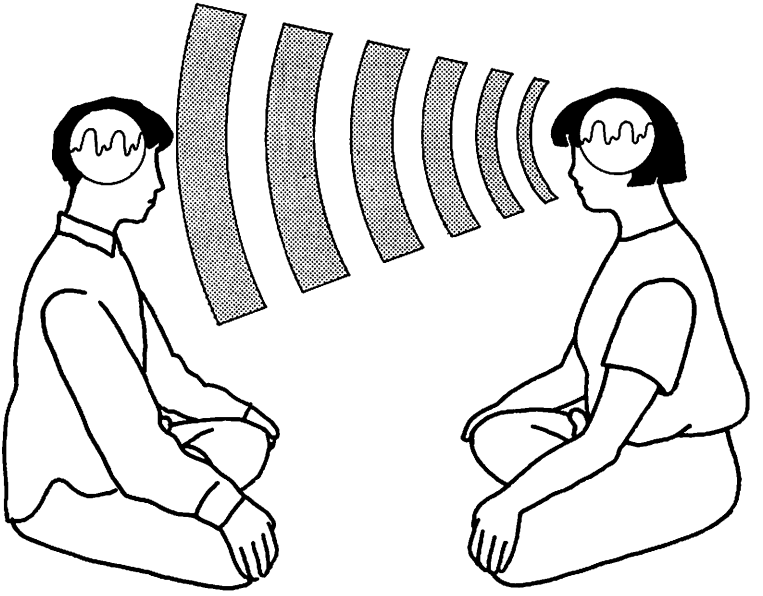


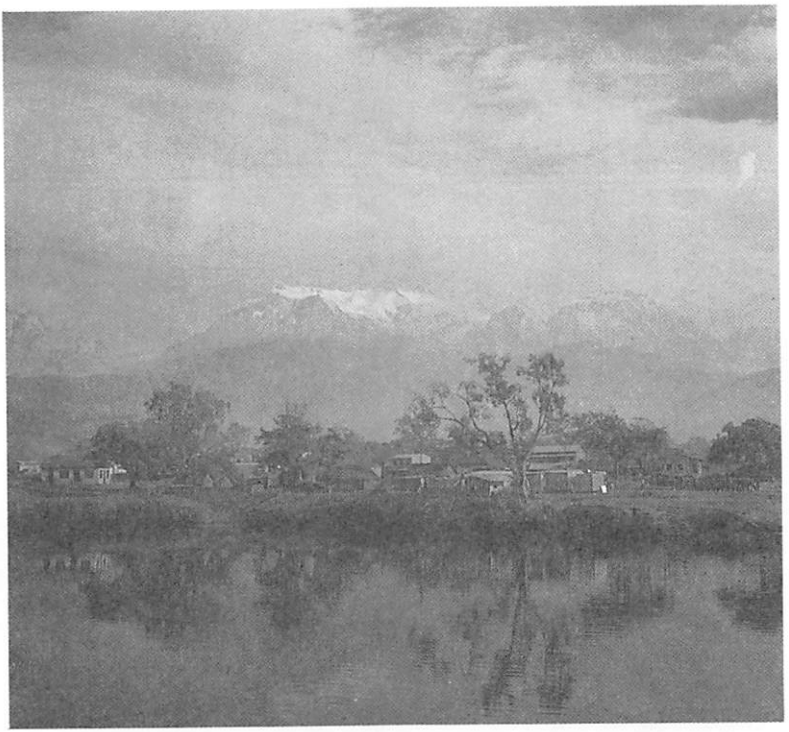
図4－8　他心通

自分の脳に発生した電位というものは、他人の脳に同じように電位として発生させることができるのである。

あるいはこれを鏡にたとえて、鏡の表面がギザギザしている場合と、なだらかな凸凹を持っている場合と、平らな場合を考えてみるとよくわかる。ギザギザが非常に激しければ、これは映像としてまったく映らないで、単に白く見えると。うねりを持っている場合、これは形がゆがんだものの集合体として映る。そして、そのうねりの周期が長くなればなるほど、その分割された諸部分の面積というのは大きくなってきて、だんだん元の形に近づいてくる。そして完全に平らな状態の鏡になると、その対象を正確に映し出すことができる。そして、この鏡の表面の形が脳波の形で表わされると考えることができるのである。

◉現代生理学における脳の解明

ところで、わたしたちは、アストラル世界をよく理解するうえにおいて、現代生理学において脳がどこまで研究され、そして理解されているのかを見る必要がある。まず、その中心的なものは脳の地図である。このブレインマップは、どの部分が何を表わすかについてある程度わたしたちに示唆的な内容を指し示してく



れる。しかし、実際には、脳の研究というものは非常に遅れているとわたしは考える。

ではまず、このブレインマップと、それから、その領域と働きについて見てみよう。（以下、医歯薬出版株式会社『中枢神経系の理解』より引用）

●脳区分

一般に大脳表面は四つの葉に分けられる。すなわち、前頭葉、側頭葉、頭頂葉、そして後頭葉（図4－9）である。

●前頭葉

前頭葉の働きは三つに大別できる。①運動機能（随意・不随意とも）②精神機能（感情・精神活動・性格など）、そして③運動性言語機能である。

前頭葉の下面には、人間を人間たらしめるのに必要な高次の精神機能を司る領域がある。この部に傷害を受けると、当初は人間としての深みが失われ、性格が

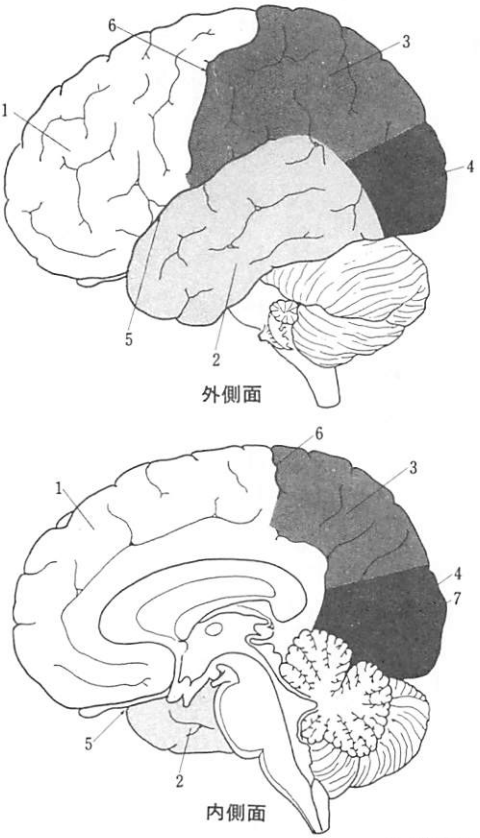


図4－9　脳溝と脳葉

1. 前頭葉
2. 側頭葉
3. 頭頂葉
4. 後頭葉
5. シルビウス裂
6. ロランド溝
7. 鳥距溝

変わるという程度で済むが、傷害が進めば、感情に起伏がなくなり、人格は荒廃し、周辺への無関心・無欲状が目立ってくる。かつて精神障害の治療を目的として行なわれたロボトミーは、前頭葉の本来有した機能をこの部の破壊によって変えようという手術であった。

●頭頂葉

この脳葉はいろいろな感覚の中枢である。単に身体のどこかが熱い・冷たい・痛いなどを感ずるのは体性感覚と呼ばれる。これを司る部分は感覚領野と呼ばれ、中心溝に沿って後方に存在する（ブロードマンの第一・二・三領野　図4－10）。運動領野の場合と同じように、身体の各部分からくる感覚情報は、それぞれこの領野の特定の場所に伝えられる（図4－11B）

●側頭葉

側頭葉は、聴覚や嗅覚などの体性感覚中枢のほかに、記憶の中枢や感覚性の言

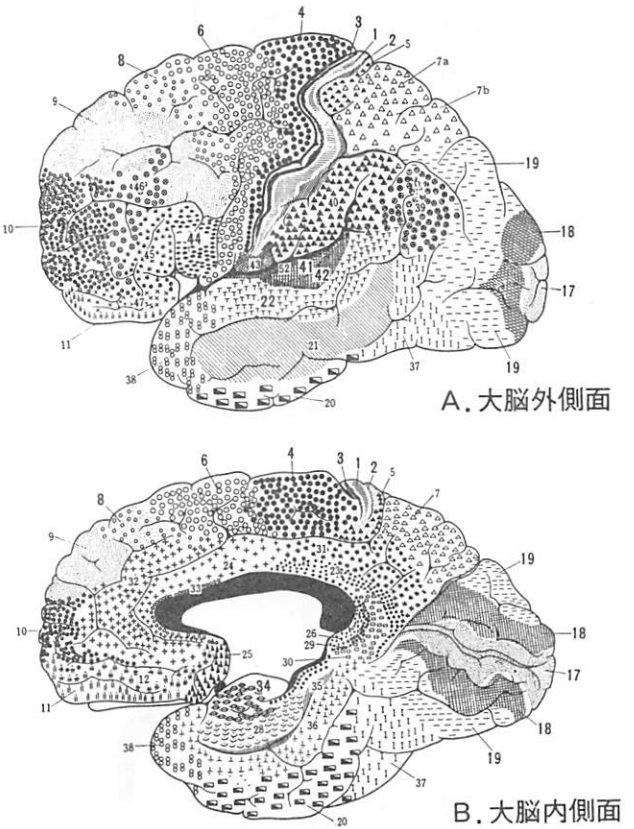
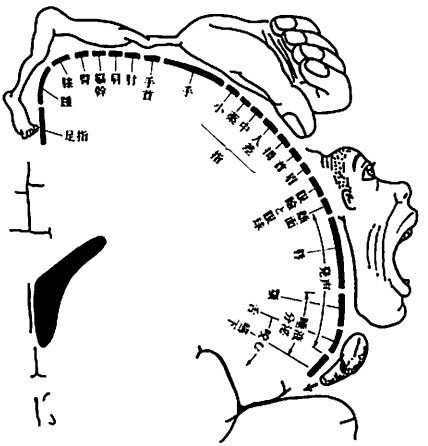
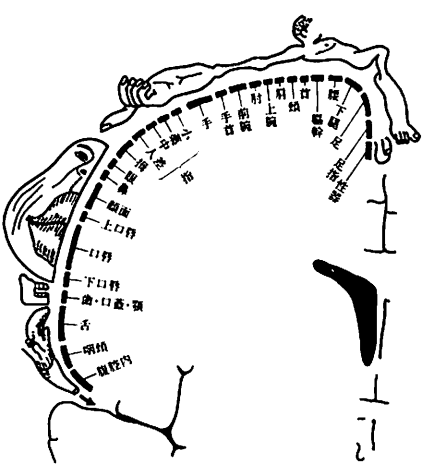


図4－10　ブロードマン Brodmann による
人間の大脳皮質地図



A　運動領における支配区域分布



B　感覚領における支配区域分布

図 4 —11

語中枢を含み、また後に述べる辺縁系の一部をも構成している。

●後頭葉

視覚の中枢は後頭部の内側面に、鳥距溝を挟むようにして存在する（第17領野　図4－10）。左右の眼を問わず視野の右側に存在する物体は、視神経・視交叉・視索・外側膝状体・視放線を経て左側の視中枢に達し、初めて「見えた」という認識を生ずる。

●辺縁系

辺縁系という概念は機能に基づいて提唱されたものであるため、実際の脳のどの部分がこれに含まれるかについては、教科書によってもかなりの違いがある。しかし、辺縁系を構成する部分は脳内に広く散在しており（図4－12）、これらが相互に連絡し合って、まとまった働きをするという点については考えが一致している。

この部分はその働きから、内臓脳または情緒脳とも呼ばれている。すなわち辺縁系の主な働きは、喜び・興奮・怒り・不安・不快その他の情緒的表現に携わったり、視床下部を介して内臓の活動性をコントロールしたりする点にある。

もう少し具体的に説明してみよう。ドタバタ喜劇を見れば面白い。これは眼や耳から入った情報が視床内の中継核を通ってそれぞれの感覚中枢に行き、次に前頭葉や辺縁系あたりと連絡することによって〝面白い〟と感ずるわけである。今胆石の強い痛み発作に苦しんでいる人がいたとする。この場合胆嚢からの強い疼痛は、頭頂葉に伝達されると同時に、前頭葉を介して辺縁系全体に伝えられ、現在自分の身体が不快な状態にあることを強くその人に認知させているのである。この人が、さっきのドタバタ喜劇を見るとどうなるであろうか。少々の面白さでは、辺縁系がチットモ愉快には感じさせてくれないであろう。怒りながら食事をしてはいけない、食事は楽しく取らないと消化が悪いなどという言い伝えも、辺縁系の働きの一端を示したものといえる。

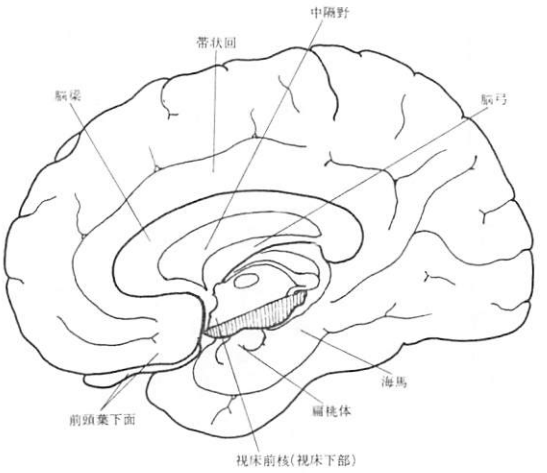


図4－12　辺縁系に属する脳の部分

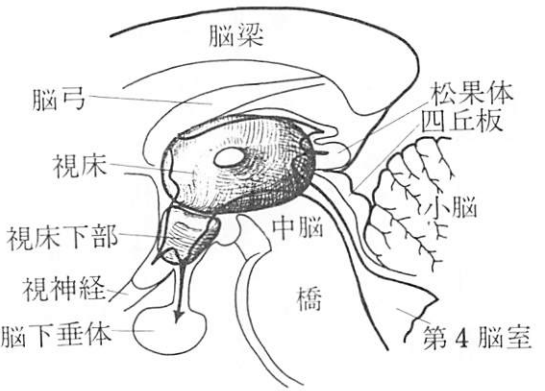


図4－13　視床と視床下部

●間脳（視床および視床下部）

間脳を構成する主な部分は、視床と視床下部である。

視床の核群はその働きによって三つに分けられる。一つは、脳幹網様体からの連絡を受ける核群であり、脳皮質を「目覚めさせて」おくうえで決定的に重要な働きをしている。第二は、いろいろな感覚の中継路となる核群である。視床の中には、嗅覚以外のすべての感覚の中継路がある。図4－13に示された核には、末梢から送られてくる感覚情報をいったん受け取め、中枢（大脳）にこれを送り出す細胞が集まっている。第三は、最も進化の進んだ動物にしか見られない核群であり、人間ではこれに属する核群の大きさが前二者を加えたものより大きい。ここには、大脳皮質の連合領野や視床下部などと往復する連絡線維が集まり、脳の異なった部位に伝えられた情報を相互に交換するための中枢として働いている。

視床下部は……略……植物機能（自律神経機能）を調節するための重要な中枢となっている。すなわち、交感神経と副交感神経の中枢がここにある。また下方の下垂体をコントロールすることにより、内分泌機能の中枢としても重要である。

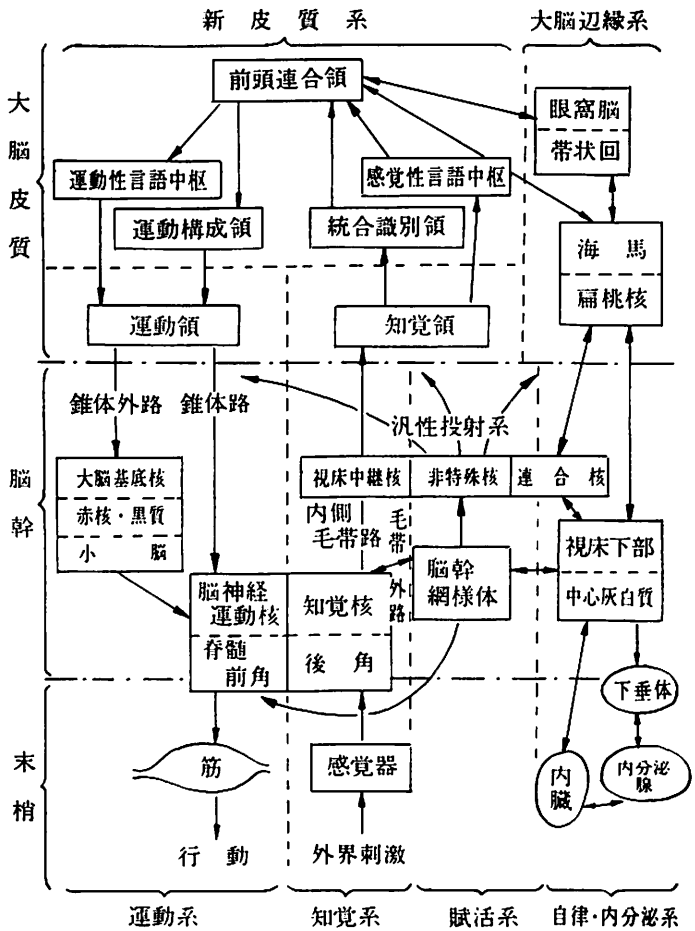
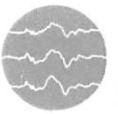

新皮質系
大脳辺縁系
大脳皮質
前頭連合領
眼窩脳
帯状回
運動性言語中枢
感覚性言語中枢
運動構成領
統合識別領
海馬
扁桃核
運動領
知覚領
錐体外路
錐体路
汎性投射系
脳幹
大脳基底核
赤核・黒質
小脳
視床中継核
非特殊核
連合核
内側毛帯路
毛帯
脳神経運動核
知覚核
外路
脳幹網様体
視床下部
中心灰白質
脊髄前角
後角
下垂体
末梢
筋
感覚器
内臓
内分泌腺
行動
外界刺激
運動系
知覚系
賦活系
自律・内分泌系

図4—14　システム図



第五章

あなたの悟りの度合を表わす脳波計

◉脳の活動を測定するには

第四章において、わたしたちは、脳の領域およびその領域における働きを知ることができた。そして、この各領域での脳神経細胞の電気的活動は、「脳波計」と呼ばれるものによって測定することが可能である。

この「脳波」あるいは「脳波計」とはどういうものであるか。その内容について、ここで説明しよう。（以下は、医学書院『臨床脳波学』、医事出版社『脳波の手引き』を参照。）

◉脳波とは何か

「脳波」とは、脳神経細胞の活動に伴って生ずる電気的変化を、後に説明するような方法で記録したものである。通常の臨床脳波では、頭の皮膚の上から、およそ〇・五～二〇ヘルツの範囲の周波数で、五～二〇〇マイクロボルト程度の電圧の変動をみる。記録紙の上には電圧（振幅）の変化が時間（秒）の関数としての曲線で表わされる。

「脳波」によって、脳の機能、特にその活動性が弱まっているか、高まっているかを知ることができる。脳活動水準の客観的指標として「脳波」以上に鋭敏なものはない。しかも各記録部位間の空間的・時間的関係を時々刻々ダイナミックに示す。中枢神経系は多数のシステムが互いに影響し合って、それが統合された全体として働いているが、「脳波」にはその統合された活動が現われる。「脳波」は脳の機能を示すのみであるが、解剖学的変化・病変が存在すればとうぜん機能の変化を伴うので、機能の変化を通じて、脳波所見から病変を推定することができる。

◉脳波が生じる脳の仕組み——ニューロンの活動

人間の脳は約一四〇億の神経細胞（ニューロン）によって主に構成されている。ニューロンの細胞膜内外には様々なイオンが分布しているため、ニューロンが興奮していないときは膜の内側はマイナスに、外側はプラスに帯電している（静止膜電位）。興奮過程が起こると、膜外が二〇～四〇mV（ミリボルト）のマイナスとなり（スパイク電位）、この興奮部は軸索を細胞体から末梢へ向かって伝導していく。これ

がインパルスである。スパイク電位は〇・五～数ミリ秒の短いもので、細胞膜はすぐもとの静止電位に復す。

軸索の先端はシナプス小頭となって、他のニューロンの樹状突起や細胞体に接し、シナプスを形作っている。インパルスがシナプス小頭に達すると、次のニューロンのシナプス下膜に興奮性シナプス後電位（EPSP）や、抑制性シナプス後電位（IPSP）と呼ばれる、スパイク電位よりずっと電圧は低いが長く持続する電位変化が起こる。

一つのニューロンの中でシナプス後電位が加重した結果一〇～二〇mVを越えると、軸索の起始部からスパイク電位が発生して、インパルスとして軸索をさらに次のニューロンに向かって伝導していく。中枢神経系における複雑微妙な調整機能は結局各種ニューロンの組み合わせと、シナプス後電位の加重とに還元されるのである。

ニューロンにはそのシナプス小頭下にEPSPを生じさせるものと、IPSPを生じさせるものとがあり、それがいろいろな組み合わせでつながっている。その多く

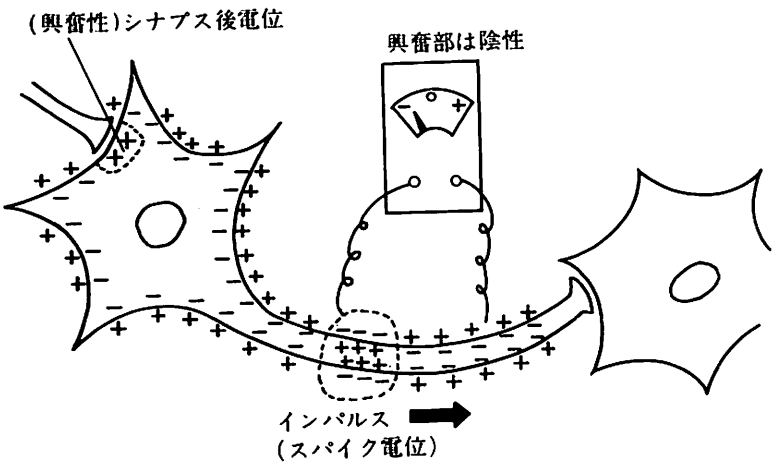


図５－１　神経細胞（ニューロン）

のものは、いくつかのニューロンを介して、インパルスがまた元のニューロンに戻る反回性回路をなし、その間をインパルスが行ったり来たり繰り返す反響回路ともなる。これは「脳波」のリズム発生などのメカニズムと関連づけられる構造である。臨床頭皮上脳波としてとらえられるものは、以上のスパイク電位、シナプス後電位などの総和である。（図5―1）

◉脳波計について

脳波記録法の原理は、要約すると図5―2に示すとおりである。すなわち脳の電気活動は、頭皮上に装着された電極とその導出線（誘導線・リード線）を通して、電極箱に導かれ、さらに電極箱から脳波計へと導かれる。脳波計は増幅部分と記録器とからなり、脳から発生したマイクロボルト単位の微弱な電位変動を、増幅器によって一〇〇万倍ないし二〇〇万倍に増幅し、記録器のインク書きガルバノメータの記録用ペンを振れさせ、一定速度で流れる紙の上に脳波を記録するわけである。（図5―2）

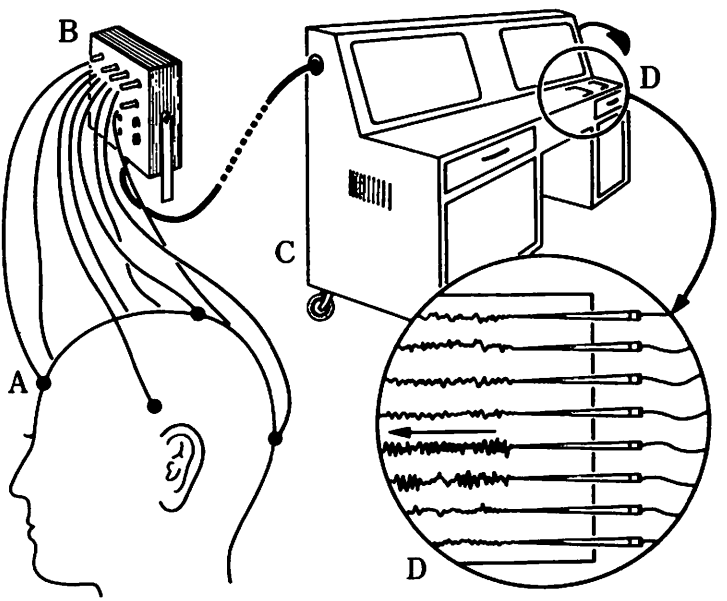


図５－２　脳波の記録方法

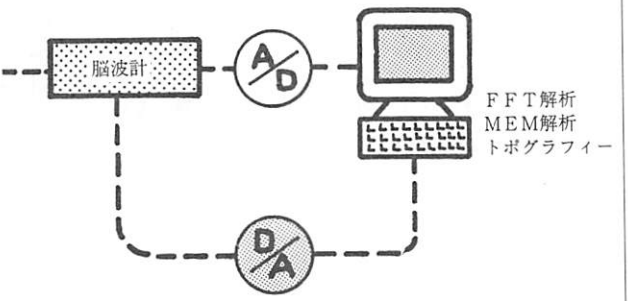
A：頭部においた電極、B：電極箱、C：脳波計、
D：記録器および拡大図（ペンにより脳波が記録されるところ）

今回の一連の測定に際しては、日本電気三栄の脳波計 SYNAFIT1000を用いた。解析を細かくするためにA／Dコンバーター、コンピューター、D／Aコンバーターを使用。コンピューターでできる解析はFFT解析、MEM解析、トポグラフィー解析、ダイナミックスペクトルなどがある。さらに、D／Aコンバーターから任意の形で出力することができる。

普通、スペクトルの解析にはFFT (Fast Fourier Transform) という、高速フーリエ変換が用いられる。この方法では、連続波形を解析するために窓関数という、両端でレベルが落ちるような関数をかけて、波形を変形させて解析しなければならない。計算速度は速いが、出てくるスペクトルの中心周波数がはっきり決まらないなどの欠点があるため、MEM (Maximam Entropy Method) を併せて使用している。計算量は多いものの、窓関数なしに正確に中心周波数を出すことができるうえ、バックグラウンドのノイズレベルも低い。このようにして、正確にスペクトルを出すように慎重にして、比較検討を行なっている。

D／Aコンバーターの使用については、例えば、AさんとBさんの脳波を合成

図５－３　構成要素＆ブロック図



して、どういう波形になるかどうかを確認したり、その合成波をコンピューターで作ったうえ、脳波計にフィードバックして、波形の比較検討をしたりするためにD／Aコンバーターを使用。また、普通、モンタージュといって、どの電極とどの電極の間を測るかをあらかじめ決めておかなければならないのを、D／Aコンバーター、コンピューターを使うことによって後に任意の電極間の電位というかたちで双極導出をとれるようにしている。

◉脳波の記載の仕方

脳波を記載するためには、周波数・振幅（＝電位、電圧）・波形・位相などいくつかの事項を記載することが必要であるが、そのうち重要なのは、周波数（頻度）である。周波数は普通次のように六つの周波数帯に分けられる。そして、この周波数が、わたしたちの精神活動を分類するうえにおいて、大きな決め手となっている。

・徐波（slow wave）

δ（デルタ）波（帯）　1／2～4ヘルツ未満　深い睡眠の状態

θ（シータ）波（帯）　4～8ヘルツ未満　一般的な眠りの状態

α（アルファ）波（帯）　8～14ヘルツ未満　目覚めかつ安静の状態

・速波（fast wave）（あるいはβ波　14ヘルツ以上）

中間速波（帯）14～18ヘルツ未満　覚醒へ至ろうとするときの波の速さ

β（ベータ）波（帯）18～30ヘルツ未満　通常の生活パターン

γ（ガンマ）波（帯）30ヘルツ以上　感情的日常生活

・一過性現象（transient）

棘波（spike）：持続1／50～1／14秒以下で、尖鋭な波形を持ち、背景にある脳波から区別される波。

鋭波（sharp wave）：持続1／14以上～1／5秒で尖鋭な波形を持ち、背景にある脳波から区別される波。（図5－4）

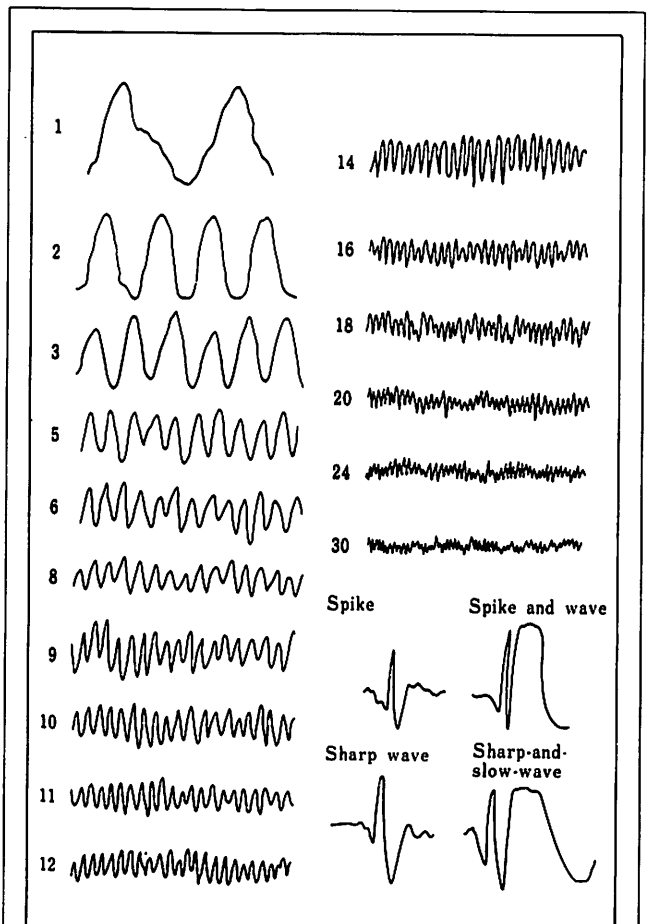


図５－４　各周波数の脳波を示す模図

左側の数字は周波数を示す

このようにして、脳全体の活動は、「周波数」、「波の形」、「電位」の三つによって理解される。したがって、わたしたちが、完全なる悟り、つまり精神的にまったく病のない状態であるかどうか、あるいは、仏典における無熟考にして無吟味、つまり完全なる脳の停止状態等は、この脳波計によって一目瞭然なのである。

では次に、脳波計に示される局在づけと、それから脳との関係について、図および説明を見てみよう。これで皆さんも、なぜ脳波計が精神活動を測るうえにおいて必要なのか、よくご理解いただけると思う。

◉脳波電極の配置

頭皮電極の装着部位は解剖学的に意味を持ち、なるべく広範囲に分布していることが望ましい。しかしながら、隣接した電極の間で脳の電位差がとらえられる電極間距離は三～四センチメートルが限度であるから、あまり多くの電極を密に装着しても意味がない。また、電極間電位差は電極間距離によって変化するので、電極間隔はなるべく一様であることが望ましい。これらの点を考慮して電極配置

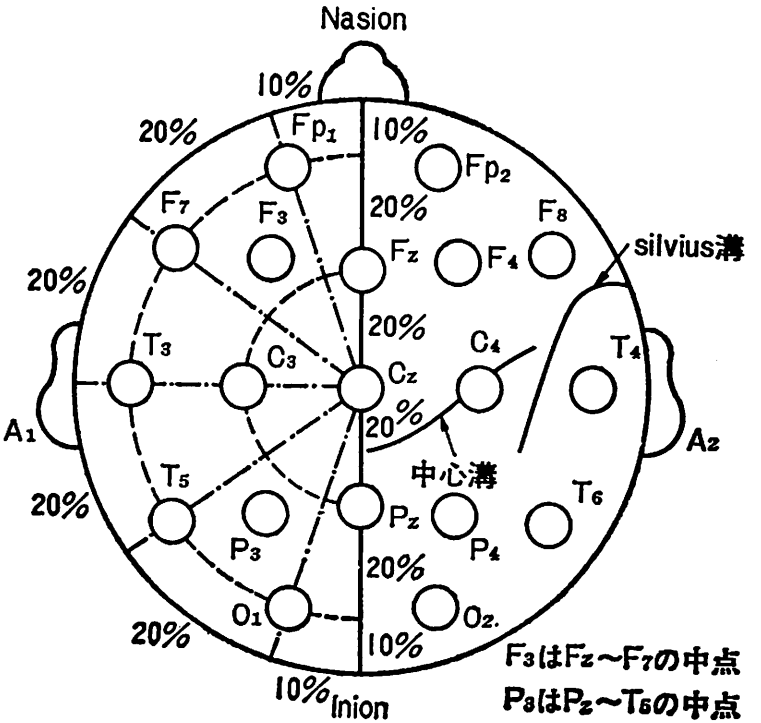


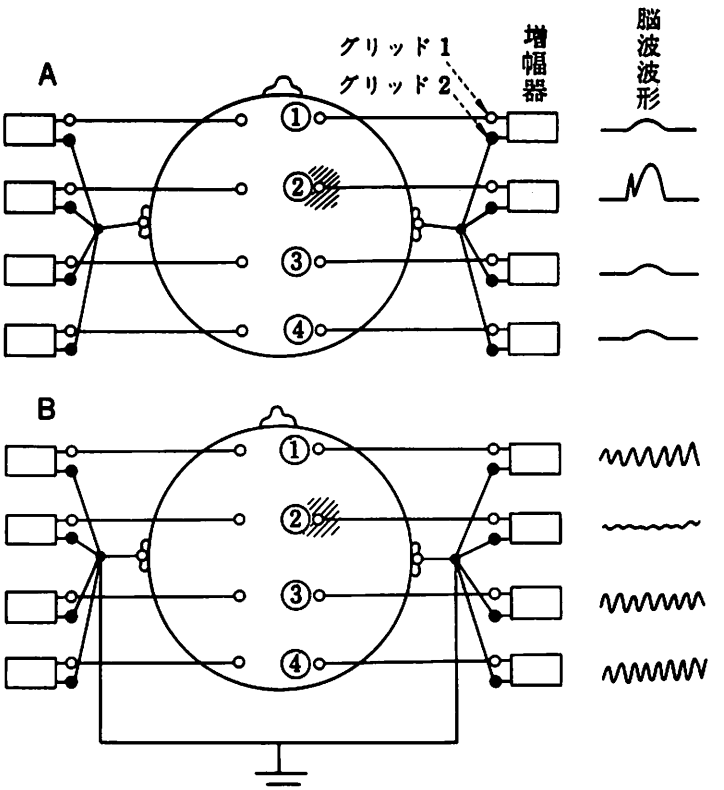
図5－5　Ten-twenty electrode systemの原理

法が工夫されているが、現在広く用いられている方法は一〇－二〇電極法である。（図5－5参照）

◉脳波の導出法

通常の脳波検査では電極を頭皮上と両側の耳朶（みみたぶ）に装着するが、頭皮上のものを「活性電極」と呼び、耳朶上のものを「基準電極」という。これらを脳波計の素子数に応じて二つずつ組み合わせて、その間の電位差を記録することを「導出」、この組み合わせ方を「モンタージュ」と呼んでいる。モンタージュは単極導出法と双極導出法に大別される。

単極導出法とは、脳波計の各素子ごとに活性電極と基準電極を組み合わせ、その間の電位差を記録するものである。双極導出法とは、基準電極は用いず、隣接する二つの活性電極間の電位差を記録する導出法であり、異常脳波の局在づけをするのに有効な方法である。



斜線部分は、A.てんかん原焦点、B.血管性障害などによる低電位を模図的に示す。

図５－６　基準電極導出法の例

◉局在づけの方法

ある特定の脳波が、どの電極に最も近い部位に発生しているかを決定することを「局在」あるいは「局在づけ」という。特定の脳波がある特定の電極に局在して最も著明に出現するときには、その波がその電極付近の脳組織から出現していると考えることができる。例えば図六のように、特定の電極にだけ異常波が出現するときには、その異常波の局在づけは容易である。

この局在づけは、

（一）特定の脳波（例えば棘波・徐波など）の出現部位の決定

（二）正常に出現すべき脳波（アルファ波、棘波など）の振幅の増大・低下あるいは脳波の欠如の部位決定に要約できる。

◉各電極で誘導される脳の電気活動

脳内の各システムはいずれも大脳皮質にその一端があるので、主として大脳皮質の活動をとらえる頭皮上脳波からでも各システムの状態が推察できる。しかし

皮質下や脳幹に異常があった場合、皮質脳波には明確な変化が出ないことがあり得るのは当然で、そこの頭皮上脳波の限界のあることも事実である。図5－7は頭皮上電極の位置と脳の部位および機能との対応を示したものである。代表的な電極部位からの脳波の特徴は次のとおりである。

F_{P1}、F_{P2}（前頭極）：前頭連合領と下面には、大脳辺縁系の眼窩脳がある。臨床神経学的には silent area で障害があっても発見しにくいが、精神症状として人格変化が起こり、自制心の欠けた行動が見られることがある。この部の脳波パターンは安静閉眼でもアルファ波が弱いことが普通である。複雑部分発作の一部や、眼球・頭などが一方に向かう偏向てんかん発作でこの部に突発波が出現する。

C_3、C_4（中心領）：中心溝の上になるので、運動領・体性知覚領の異常をとらえる。

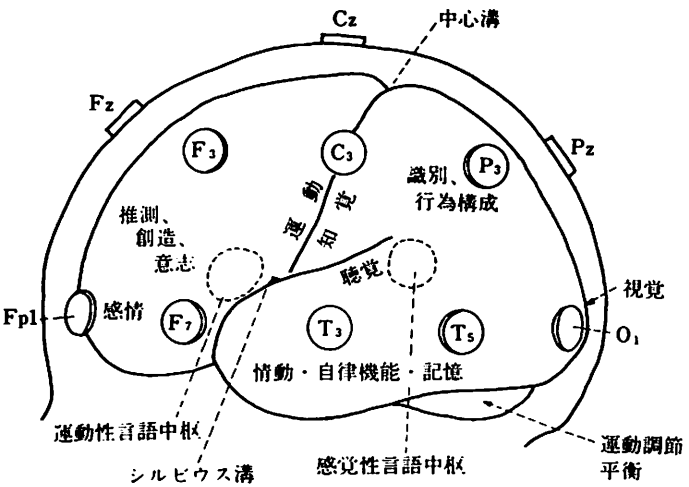


図５－７　電極部位と脳機能（左半球）

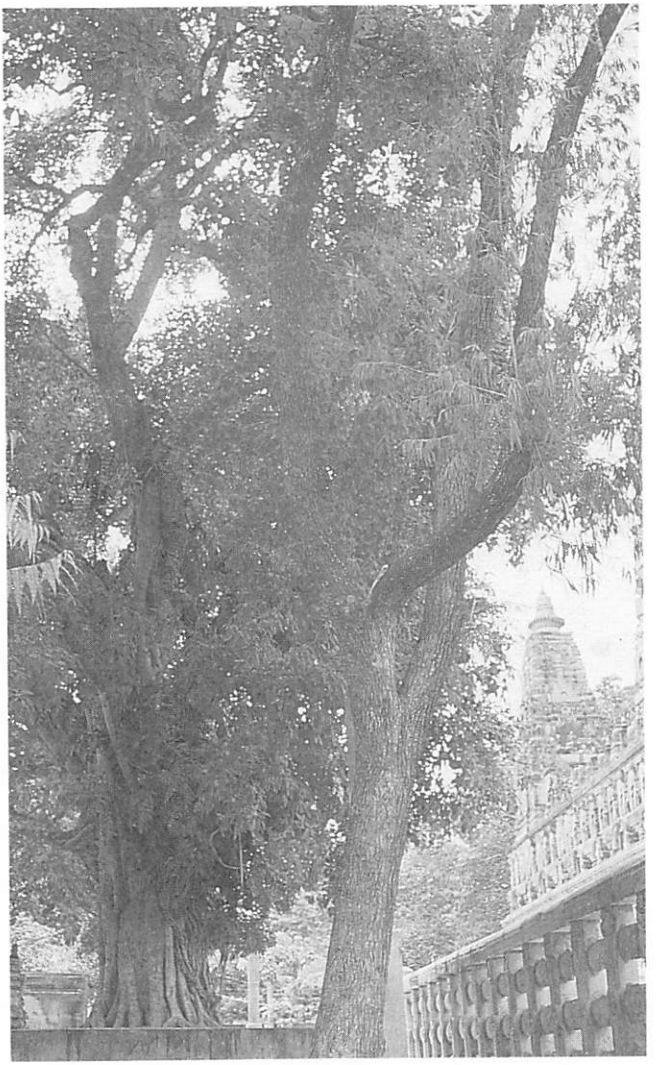
電極配置は図５－５も参照のこと

P_3、P_4（頭頂領）：頭頂連合領に当たる。種々の失認・失行症状がこの部の病巣で起こる。

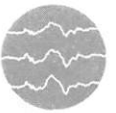
O_1、O_2（後頭領）：視覚領とそれを囲んで視覚識別領があり、眼球運動を支配している部位もある。

T_3、T_4（中心側頭領）：大部分はやはり連合領であり、さらにその内側には辺縁系の中心となる海馬、扁桃核がある。側頭連合領や海馬にてんかん源性病巣があると、意識変容・錯覚・幻覚・記憶の異常・感情の変化などの精神発作が起こる。また優位側では側頭と頭頂の境に Wernicke の感覚性言語中枢がある。

F_7、F_8（前部側頭領）前頭葉上に位置してはいるが、前頭葉でも辺縁系に属する眼窩脳に近いばかりでなく、前頭葉よりはむしろ側頭葉前端の電気活動が強く反映する電極である。側頭葉前端はその中に扁桃核も含み、複雑部分発作、そのうちでも特に自動症のてんかん源性焦点の最も多い部位として重要である。



今回の実験で用いた電極はF_3、F_4、C_3、C_4、P_3、P_4、O_1、O_2、T_3、T_4、T_5、T_6、A_1、A_2、そしてアージュニァー・チァクラの部位の計十五カ所である。（図5－5参照）



第六章

脳波が明かす精神的病

――あなたは、この一つでももし有しているならば、早く瞑想修行が必要。

◉脳波が明かす精神的病

この章は、脳波とそして精神的病について、具体的な例を検証する章である。

本章に入るにあたって、まずお断りしておきたいことがある。それは、わたしは精神的病を否定も肯定もしていないということである。つまり、精神的病を、「精神」、あるいは「人格」の発達における過渡的な状態であるととらえており、その状態から上に引き上げて寂静へと至らしめることが重要であると考えているのである。

一・てんかん

一般的には意識を失い、全身がマヒする発作が起こるとされている。

従来は原因として遺伝が考えられてきたが、現在では体質性の因子が関係しているという説が有力である。症状にはいくつかの型があり、次のようなものがある。

①大発作

突然意識が消失し、声をあげて全身マヒが二、三分続き、マヒが終わると全身の力が抜け、意識がもうろうとし、そのまま睡眠に移行する。数時間後、覚醒しても発作のことは覚えていない。

②精神運動発作群

（1）マヒはないが、口をもぐもぐさせたり、手足を伸展させたり、目的のない動作を繰り返す。この状態が長引くと、夢を見ているような状態、〈てんかん性もうろう状態〉に移行することがある。いずれにしても発作の記憶はない。

（2）幻覚・錯覚を主とした異常な精神体験の発作。この発作では患者は体験の内容を思い出すことができる。

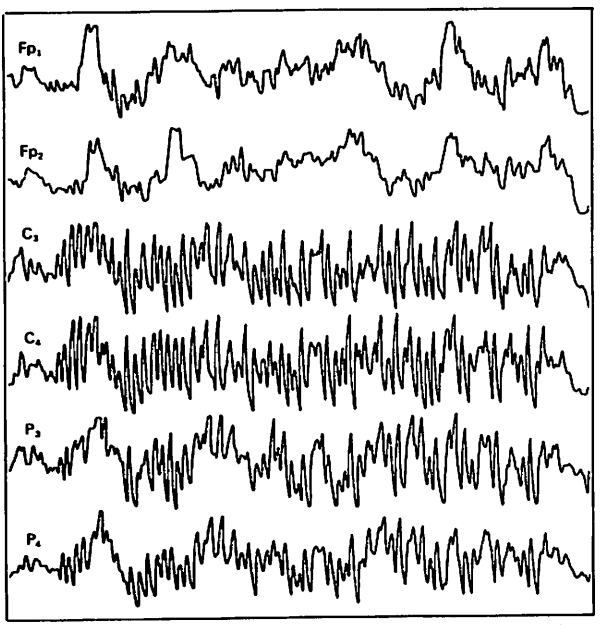
（3）感情に変調を来たす発作。不愉快な気分になったり、興奮したり、衝動的な行動を示す。

③自律神経発作

頭痛・耳なり・胸部圧迫感・腹部上部の痛み・嘔吐（おうと）・発汗・失禁などの症状が

見られる。これらの症状を発作的にではなく、日常的に反復する。しかし、意識障害は起きない。

これらの発作は複合的に発症することが多い。



【てんかんの脳波の実例】

図６－１

全般てんかん――強直発作

・被験者　16歳、男。てんかん。

・病歴と現症　６歳ごろ全般強直間代発作があった。そのころから数秒間１点を凝視し両手を強直させたり軽くふるわせたりする小型発作が週に１回程度の頻度で起こるようになった。

・脳波所見

ジフェンヒドラミン賦活30分後の記録。睡眠第１段階に近い背景脳波のうえに、15㎝秒前後、振幅100～200マイクロボルトに達する高振幅律動波が中心部・頭頂部優位にかなり広範囲に約６秒間出現。突発波は棘徐波複合の形をとって終わる。このような高振幅律動波を高振幅速波とするか高振幅棘波とするかはいずれでもよい。この種の高振幅、高周波数の律動波は、そのまま持続すれば臨床発作に移行するが、途中で中断する場合には最後に高振幅徐波が出現することが多い。

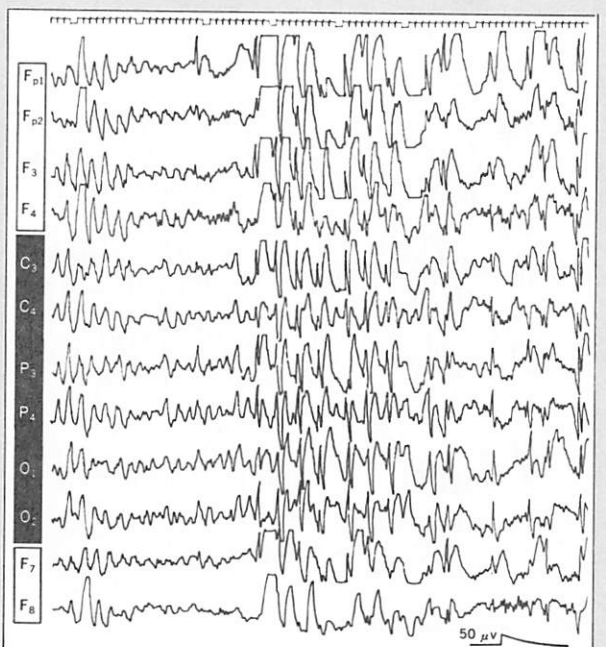


図6－2

8歳女。6歳時に左手から始まる全身性けいれん発作が5分間あった。その後服薬し発作消失。7歳時に1回夜尿症があったが、けいれん発作の有無は不明。

覚醒時脳波：全誘導にわたる棘・徐波複合群が不規則にあらわれ、またC3・C4・P3・P4・O1・O2に優位に陰性棘波があらわれた。基礎波にシータ波の混入も多い。

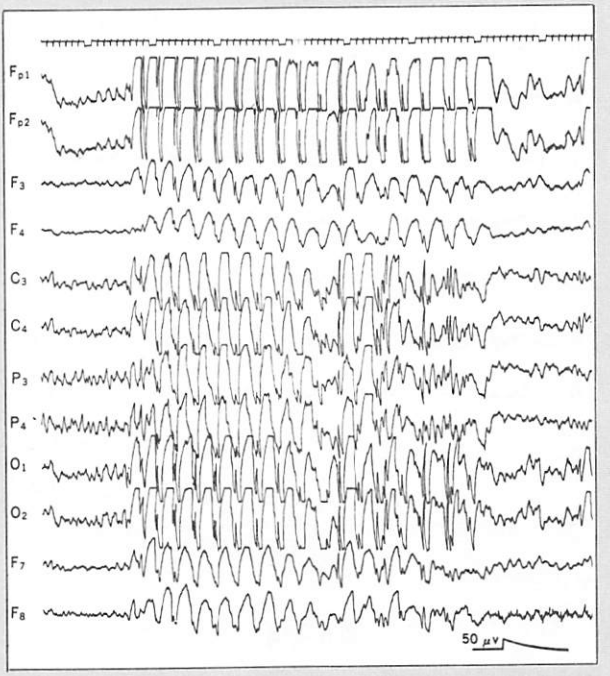


図６－３

10歳女。ときどき数秒間の欠神発作が起きる。瞬間的に箸を落としたり、話を中断したりする。脳波は覚醒閉眼時。３ヘルツ棘・徐波複合が両側同期性に全頭皮上に出現している。約５秒間持続。これは小発作型である。

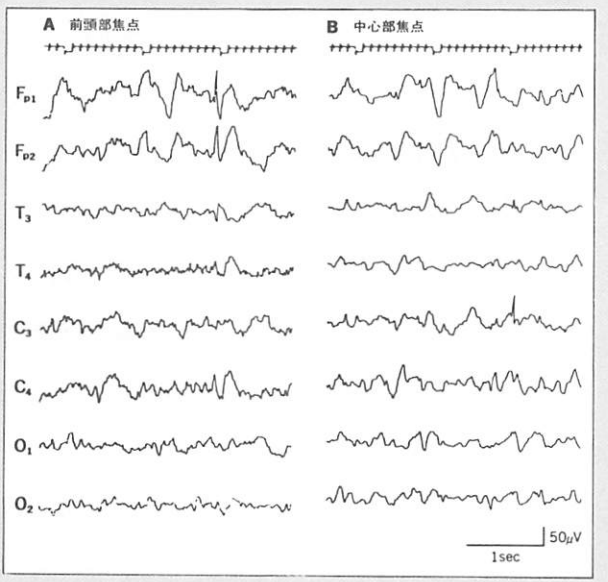


図6－4

部分てんかん
症例A：20歳男性。18歳より右向反性けいれんより始まる全般性強直・間代発作を認めた。年に2、3回ほど同様の発作を来たす。
脳波所見：両側前頭部に陰性棘波をみる。左側の棘波は鋭く振幅が大きい。右側の棘波は虚像と思われる。
症例B：15歳、女性。10歳より右上肢に始まるJackson発作あり。
脳波所見：左側全誘導に同期性の陰性棘徐波および棘波をみる。左中心部が一番大きい。左中心部が焦点であり他は波及したものと思われる。範囲は左半球に限局している。

二．精神分裂病

原因については今のところまだよくわかっていない。しかし、体型的にやせて細長く、性格は内気・小心・非社交的といった特徴を持つ人に多い。遺伝学的には、精神分裂病の近縁者には精神分裂病の者が多いことや、一卵性双生児に一致率（二人とも精神分裂病になる率）が高いことが知られているが、一卵性双生児にも不一致例がかなり存在し、遺伝病とは断定できない。また、性格的にこの病気になりやすい素質を持った人が、強度の心身疲労・職業上の失敗・失恋・近親者の死など、生活環境上、心理的に負担となる問題をきっかけにして発病するともいえる。

患者には、人と接するときに表情に乏しいとか、不自然でぎこちないとか、心が通じにくい、といった特徴があり、症状には幻聴・妄想・幻触・させられ（作為）体験・思考への影響体験・考想伝播などがある。

幻聴には、だれもいないのに自分の言動を非難したり批判する声が聞こえたり、

自分の考えていることが声になって聞こえる思考化声がある。

「妄想」は、強い確信を持っていて、周りの人が説得しても訂正不能。何でもない周囲の出来事に意味づけをする関係妄想（例えば、〝電車の中で前に座った人が咳をしたのは自分に死ねということだ〟など）、自分の地位・生命・財産が脅かされるという被害（迫害）妄想、心身の状況について悩む心気妄想、物事を誇張させる誇大妄想、連れ合いの不貞を確信する嫉妬妄想、自分は天皇の子供であるといった血統妄想や、宗教妄想などがある。

「させられ体験」は、自分の考えや動作が他人により支配され操られていると感じるもので、「考想伝播」は自分の考えが周囲に広まりわかってしまうと感ずるものである。

そのほか、話の筋が乱れ、支離滅裂であり、表情の冷たさ、硬さ、ひとりごとやカラ笑い、周囲にそぐわない感情の反応、周囲への無関心や、何でも拒否する拒否症状、おうむ返しをする反響症状、同じことを繰り返す常同症、自分だけに通じる言語をつくる造語症や、何でも言われたとおりに反応する命令自動症があ

る。また、無気力な状態も一つの特徴として挙げられる。

しかし、これらの症状にもかかわらず、知能に低下は見られない。

破瓜型分裂症

青年期に発病し、学業成績や仕事の能率の低下で気づかれることが多く、本人も注意集中困難を訴えることがある。いわゆる神経衰弱のような状態で、やがてゆっくりと進行し、わがまま、自己中心的、無遠慮で、生活態度に節度がなくなり、考えがまとまらなくなり、感情・意欲ともマヒしてくる。幻覚・妄想も現われ、徐々に人格が崩壊する。

緊張型分裂病

同じく青年期に発病するが、発病は急激で、興奮や昏迷（意識は曇っていないのに、じっとして動かなくなる）状態などを主な症状とする。感情・意欲面では不自然さが目立ち、表情、態度、行動なども唐突でまとまりを欠く。幻聴、妄想

を伴うことも多い。

多くは治療によって比較的短期間で良くなるが、再発が多く、再発の繰り返しにしたがい、徐々に人格が崩れていく。

妄想型分裂病

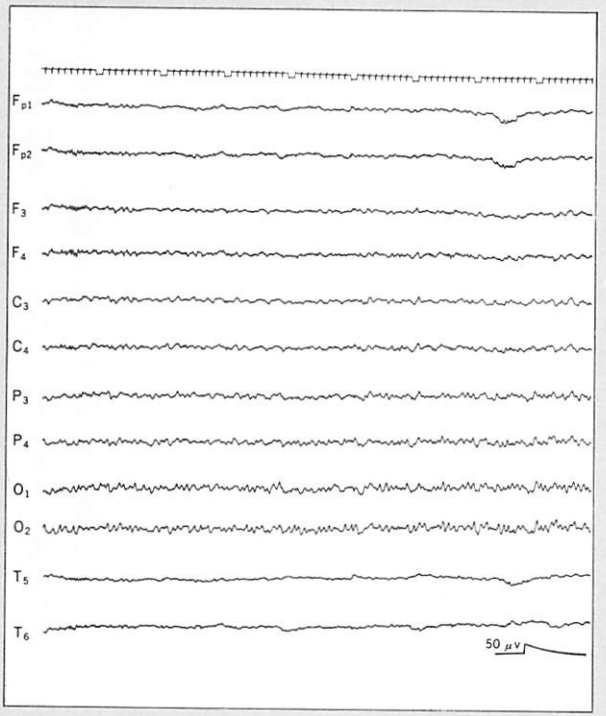
三十代に発病することが多く、症状の中心は「妄想」である。例えば、何の動機もなくありもしないことを着想して確信を持つ。しかし、人格の崩れがほとんどない人が多く、妄想を口にしたり、妄想に基づく行動異常がない限り、社会生活を支障なく送ることもできる。

【精神分裂病の脳波の特徴】

精神分裂病や感情障害についても、一般に正常脳波と判定されている範囲内ではあるが、基礎律動の特性・変動性・刺激に対する反応などにかなりの特異性が

あることが知られている。

精神分裂病の脳波については、①分裂病者に異常脳波が出現するかどうか、②分裂病者の脳波に正常範囲内での変異ないし偏りがあるかどうか、の二つが問題になる。



【精神分裂病の脳波実例】

図6－5

27歳女。精神分裂病。最近家に閉じこもりがちで、口をきかなくなった。ときどき脳貧血様発作を起こしたり、ひきつけのような発作を起こすことがある。幻聴・妄想がある。脳波は30～60マイクロボルト、9～10ヘルツのアルファ波が基本となっている。頭頂優位に60マイクロボルト前後、5～7ヘルツのシータ波がかなり混入している。

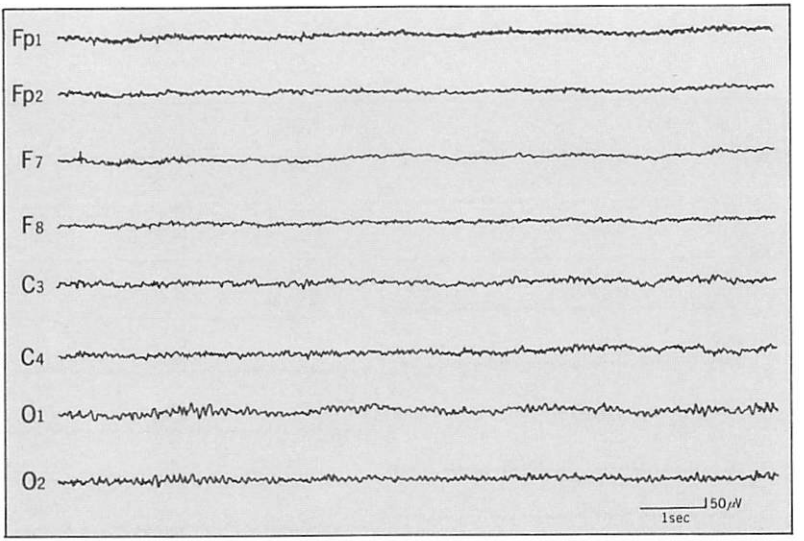


図6－6

精神分裂病者の脳波

K. T. 22歳男性。数カ月前から幻覚、妄想などがある破瓜型分裂病。脳波は全体として低振幅で速波が多いほかは、特別の異常は認められない。

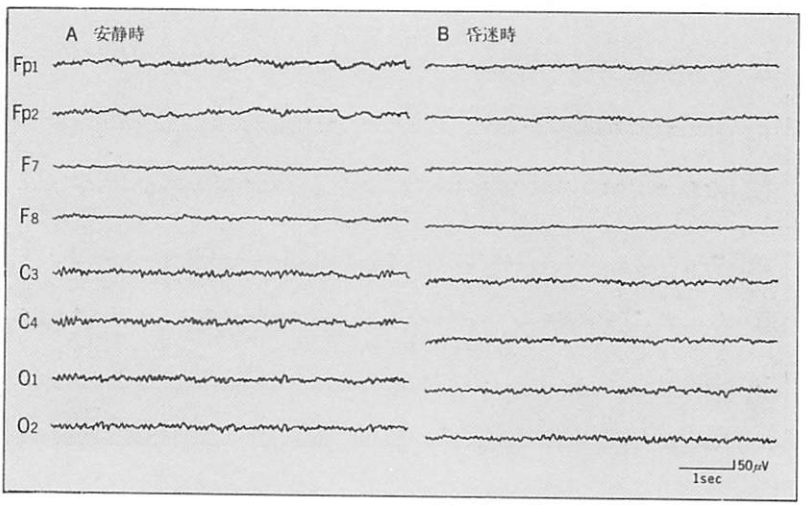


図6－7

緊張病性昏迷の際の脳波（23歳男性）
A 寛解時の脳波。B 緊張病性昏迷の際の脳波。
寛解時に比べて、アルファ波の連続度が悪く、やや不規則であるが、著しい異常は認められない。

三．躁うつ病

原因の解明は十分にされていない。近年発生頻度は増加傾向にあり、生涯発病危険率は一〇人に一人といわれるほどになっている。

この病気は躁病とうつ病が周期的に起こるものである。

うつ病には次のような症状がある。

①午前中のほうが午後より具合が悪い
②早朝から目が覚めてしまう
③行動することがおっくうか、焦燥感が強い。
④食欲減退と体重減少。
⑤責任感が強い。

躁病は、気分と思考および行動面でうつ病とほぼ反対の状態を示す。気分は爽快・高揚、あるいは怒りやすく、誇大観念・大げさな連想・決断の早さがみられ、これに対応して行動が活発化し、多弁となり、睡眠時間が減少し、食欲や性欲が

強くなる。患者自体はうつ病の場合とは異なり、自己の病気に悩むことが少なく、病識を持ちにくい。躁病が重症になるにつれて干渉・命令的な行動が見られたり、逆らう者に対して攻撃的になり、抑制が欠け、浪費や社会的脱線行為に走ったりする。いっときも落ち着かず興奮状態になることもある。

四．神経症（ノイローゼ）

精神病とは区別され、患者は自分の調子がおかしい、どこか悪いのではないか、という病気に対する自覚が強い。周りからはどこも悪くないように見えても、本人は独りひそかに心身の異和・変調に悩み、苦しんでいる。

不安神経症

「不安」が主症状で、突然襲う不安発作のかたちで始まる。その発作は、死んでしまうのではないかという恐怖に襲われ、体が冷たくなり、心臓がドキドキし、

息苦しく、ときに吐き気がして、冷や汗をかき、脳貧血の状態に陥る。突然なので、本人はもちろん家族・隣人も驚き、しばしば救急車で病院に担ぎ込まれることがある。

心気症

だれにも日によって、または季節によって体の調子の良いときや悪いときがある。例えば、頭が痛い・食欲がない・軽い下痢をする・肩こり・めまいがする。目が疲れる・頭がぼんやりする・やる気がしない……。これらの異和・変調が自然に治り、気にならなくなるのが健康者だが、心気症になると、こうした微妙な身体の異和・変調の一つ一つが、苦痛の種、心配の種になる。

つまり、自己の身体の異和・変調に過度の関心と注意を向け、心配し、不安になるのが心気症なのである。とうぜん、これらの不安のために、精神科以外の各科を受診する人が多い。しかし、各科の専門医を訪れても、異常は見つからない。それでも、本人は「きっと病気があるに違いない」と考えて医者巡りをすることが多い。

ヒステリー

手足のマヒ（立ったり歩いたりできない・声帯のマヒ（声が出ない）・感覚のマヒ（痛みや触覚がなくなる）・目が見えなくなる・耳が聞こえなくなる・突然夢遊状態やもうろうとした状態に陥るなどの症状を主とする。しかも、このもうろう状態が突発的に起こると、二重人格や蒸発（自分の住所・学校・職場を忘れ、別の場所に失踪してしまう）を引き起こすことになる。全体的な態度が幼稚であったり、幼い子供のような甘えた態度を取ることがある。

自分の過去などについて架空の事柄を述べ、自らもその空想を現実であるように思い込む。記憶や知覚には障害がなく、願望に基づいて架空の事柄を発展させると考えられる。また、自分に都合の悪い記憶は失われてしまう。

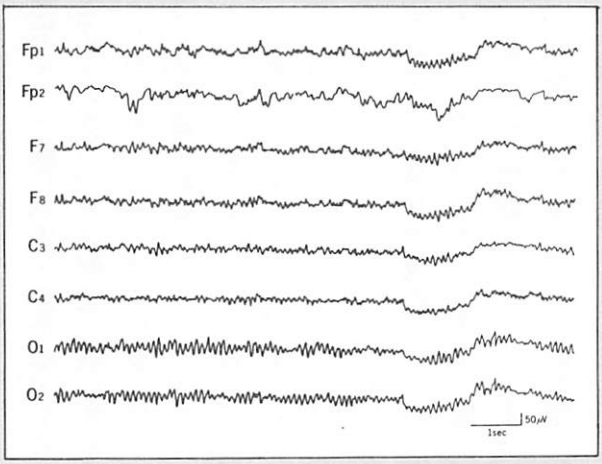
意識障害については、てんかんとの鑑別が重要であるが、脳波所見が参考になる。

てんかんの場合、誇張的、演出的に見えるが、恍惚状態、恐怖の様子、激しい性的興奮、徘徊、さらには犯罪に及ぶことがある。

【神経症の脳波の特徴】

精神神経症の患者は、一般に不安・恐怖などを持ち、精神的にも身体的にも緊張状態にあることが多いから、その脳波を観察する場合には、神経症そのものに原因的に関連する脳波異常と、不安緊張状態に伴ういわば症状的な脳波変化とをいちおう分けて考える必要がある。

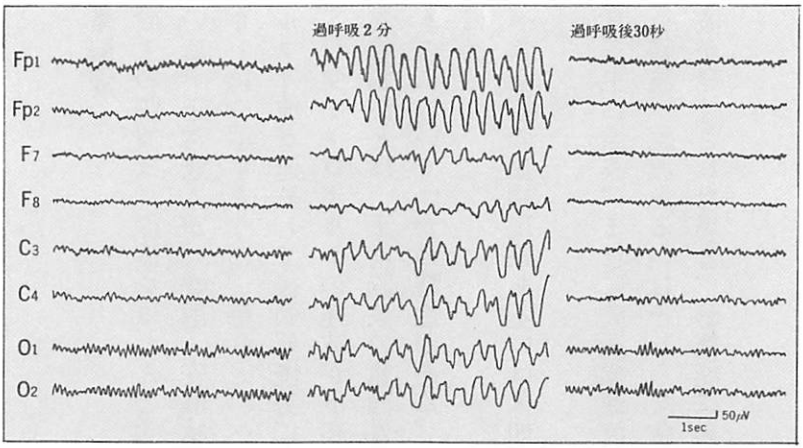
Cohnや本川によると、不安の際の脳波には二つの型がある。第一の型はアルファ波が減衰して低振幅のベータ波が出現するもの、第二の型は比較的振幅の大きいベータ波が前頭部・頭頂部に出現し、これがアルファ波あるいはシータ波に重畳しているものである。第二の型を示すものは、多くは感情が高まっており、自律神経系の緊張が強く、ＳＰＲが現われやすい。要するに、感情的緊張状態の際の脳波変化としては、アルファ波の出現率の低下、低振幅の速波成分の増加を示すものおよびアルファ波の周期の延長とシータ波の増加（Walter）を示すものなどがあって、その種類や程度は、感情的緊張の程度や持続などによって異なる。



【神経症の脳波の一例】

図６－８

α波優位ではあるが、β波の混入も多く、やや不規則である。しかし、特に著しい異常は認められない。



【ヒステリーの脳波の実例】

図６－９

小児ヒステリーの脳波

五．正常脳波と異常脳波

一般にいう正常成人の脳波は、徐波をほとんど含まず、主にアルファ波と速波とから成り立っている。正常成人が、覚醒・安静状態にあって目を閉じているときの脳波には、図6－10に示すように、毎秒一〇ヘルツ前後で、振幅五〇マイクロボルト前後のアルファ波が連続して後頭部優勢に出現しており、このアルファ波に、振幅一〇～二〇マイクロボルトの速波が混在しているのが普通である。

それに対して、異常脳波とは〝正常脳波の範囲外のもの〟といってよい。しかし、異常脳波そのものにもいくつかの特性がある。

異常脳波の種類には、

①正常に出現すべき脳波の振幅現象あるいは欠如。

②異常波の出現。

a．周波数の異常：主に徐波、まれに高振幅速波の出現。

b．波形の異常：棘波、鋭波あるいはそれらを含む複合体の出現。

これらの異常脳波が発見された場合、脳機能に異常があると考えられる。

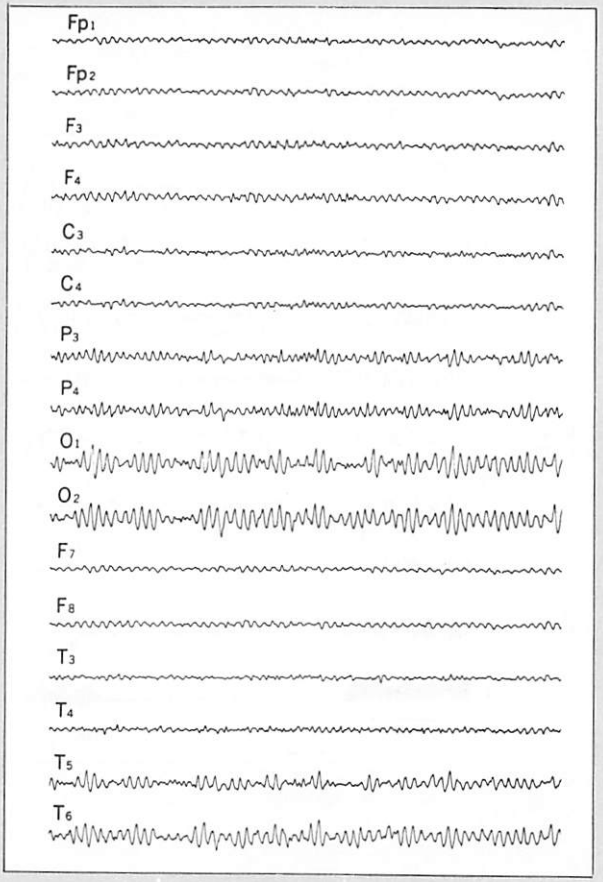


図６－10　一般にいう正常成人の脳波

K.Y.　32歳男性．同側耳朶を基準電極とする基準電極導出(単極導出)．

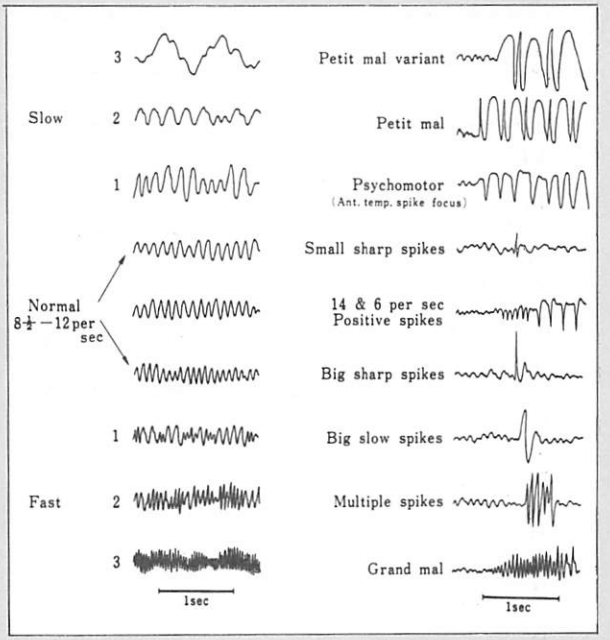


図6－11　Gibbsらの脳波の分類

正常および異常脳波のおおよその種類は、図6－11のGibbsらの模図に要領よく総括されている。

◉アルファ波から停止の状態へ

現在の精神医学では、先に定義した「正常成人」の脳波をもって、「正常」としている。つまり、アルファ波を正常な脳波としてとらえているのである。

ところで、「正常」という概念について、わたしなりの見解を差し挟ませていただきたい。例えば、サバンナに棲むライオンの群の中に正常と呼ばれる成人人間男女を放り込んだ場合、どうであろうか。とうぜんライオンの群れの行動や思考パターンが正常と呼ばれる。成人人間男女の思考パターンにはズレがあり、サバンナ中でライオンに食い殺されてしまうのオチだろう。

「麻原、こういうことはわかりきっている」

と皆さんは言うかもしれない。しかし、わたしたちから見ると、通常の覚醒して

いるといわれている成人男女の行動や心の働きは、まさに人間からみたライオンの行動、心の働きと同じなのである。つまり、生まれ死にゆく、もともと不完全な人間が人間の正常、異常を判定する場合、多数派を取り、少数派を切り捨てることは当然のことであろう。しかし、多数派イコール正常・崇高とはならないのである。そして、仏教やヨーガの見地からいうと、アルファ波は煩悩多き、異常大脳活動であることはいうまでもない。

今回のロシアの二つの実験においても、明らかにその点が強調されている。つまり、通常一〇～一二ヘルツのアルファ波ではテレパシーは受信できず、テレパシー受信前後の脳波は特異な状態を示していると書かれている。これは一〇～一二ヘルツのアルファ波はまだ通常の脳波の活動を表わし、テレパシー等の精神活動を現わすときには特異な脳波の形を取るのである。

また、もう一つの実験において四ヘルツ、つまり、シータ波とデルタ波の境目において、物体を動かす力が生じたのも、アルファ波より周波数の低い領域である四ヘルツとなっている。これからみてもわかるとおり、わたしたちの精神性の

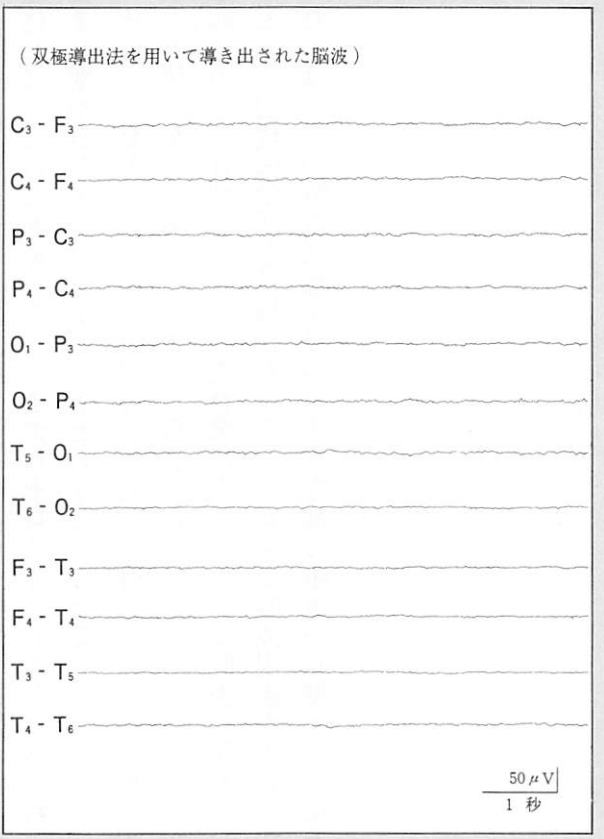


図6－12　最も正常な脳波（尊師の脳波）

周波数ゼロこそ、わたしたちが新しい生命体へと生まれかわるターニングポイントということになる。そして、仏教やヨーガにおける正常と呼ばれる意識状態はボーディサットヴァの状態なのである。つまり、煩悩から生じる一切の脳波が停止し、偉大な四つの心の覚醒を土台とした意識によって生じる脳波の表われなのである。

向上はガンマ波→ベータ波→アルファ波→シータ波→デルタ波、停止の状態へと進化していくのである。そして周波数ゼロこそ、わたしたちが新しい生命体へと生まれ変わるターニングポイントということになる。

そして、仏教やヨーガにおける「正常」と呼ばれる意識状態はボーディサットヴァの状態なのである。つまり、煩悩から生じるいっさいの脳波が停止し、偉大な四つの心の覚醒を土台とした意識によって生じる脳波の現われなのである。このとき、現代医学的な見地からみると、異常な脳波現象が生じるかもしれないが、わたしは、この脳波状態を最高の正常な魂の脳波の状態と言い切ることができる。

第七章

秘密仏教が明かす、三つのイニシエーション

――これであなたも、完全なる覚者になれる。

◉三つのイニシエーション

チベット仏教ニンマ派では、三つのイニシエーションを説き明かしている。それは、真理勝者による「霊感のイニシエーション」、そして、象徴を表わすことにより相手に霊的覚醒を促す「持明者（じみょうしゃ）のイニシエーション」、そして、人間の耳を通じての「言葉によるイニシエーション」の三つである。これら三つのイニシエーションの中で、最も高度なイニシエーションは、真理勝者による霊感のイニシエーションである。この霊感のイニシエーションというと、読者諸君は非常にわかりづらいだろうから、ここで少し詳しく説明する。

一九八八年、わたしは偉大なる成就者であり瞑想家の一人である、故カール・リンポチェをこの日本にお招きした。そのときの出来事であるが、例えばわたしが、「マハームドラーについてお聞きしたい」と聞くと、カール・リンポチェの空間でその答えが現われるのである。そして、わたしはそれを理解することができたという経験を持っている。これはまさに霊感によるイニシエーションである。つまり、心を心として相手に移し替えること、あるいは自分の経験したものを、

言葉やその他いっさいのものを使わず、相手に移すイニシエーションである。

そして、現代科学の進歩により、この霊感のイニシエーションをわたしは開発することに成功したのである。

もともと、わたしたちの心で生じた思念、つまりいろいろな考えというものは、脳波を通じて表現することができる。そしてこの表現された脳波は、脳波計を通じて、精密なコンピューターにアナログからデジタルへと変換され、そして記憶される。そして逆に、デジタルからアナログへと変換された真理勝者の霊感が与えられることによって、確実に成就者の瞑想体験、あるいは思考プロセスというものを、相手に経験させることができるのである。

◉イニシエーションの実例

ここで、約十数例を挙げよう。

この例は、わたしのヒナヤーナおよびマハーヤーナ体系における瞑想の、霊感を与えられる前と与えられたあとの結果である。見ていただいたらおわかりのと

おり、精神的な病の原因である、「暴発」やあるいは「スパイク」といったようなものが完全に消え、そして、瞑想に適したアルファ波優位からシータ波優位、そしてデルタ波優位へと移行しているではないか。

（脳波について）

横軸が時間、縦軸が振幅（電圧）を表わしている。グラフに何本も波形があるのは、頭の各ポイントに電極を配置しているため。なお、九番目の波形が乱れているように見えるのは、これは筋電図が混入したためで脳波とは直接関係がない。

（スペクトル図について）

この図から、十秒間にある周波数成分がどれだけ含まれているかを知ることができる。横軸が周波数を示し、例えば八ヘルツから一四ヘルツの成分が多ければ、アルファ波優位であることがわかる。

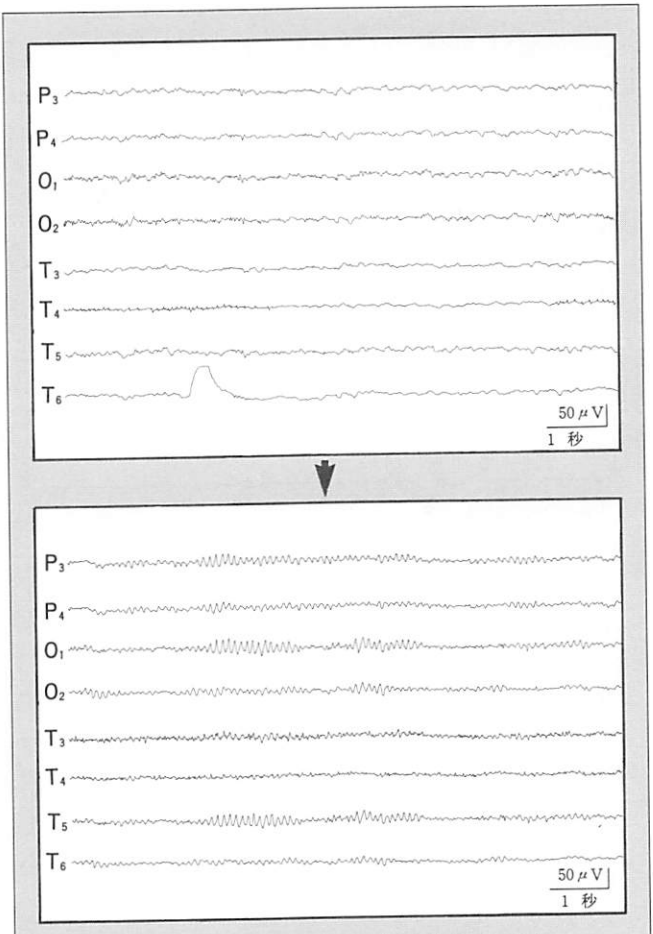


図７－１　　M・Mさん（35歳）の場合。

霊感を与えられることによって、精神的病の原因である、「暴発」や「スパイク」といったようなものが完全に消え、そして、瞑想に適した脳波へと移行していっている。

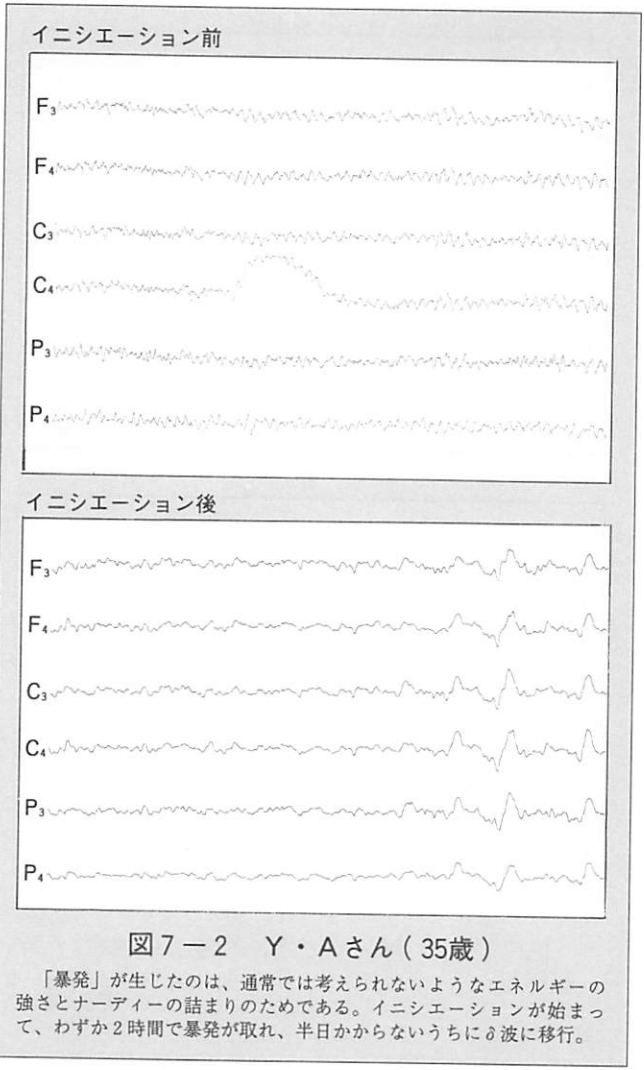
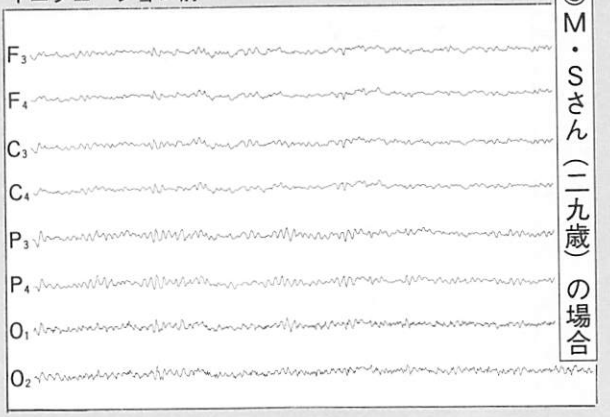


図7－2　Y・Aさん（35歳）

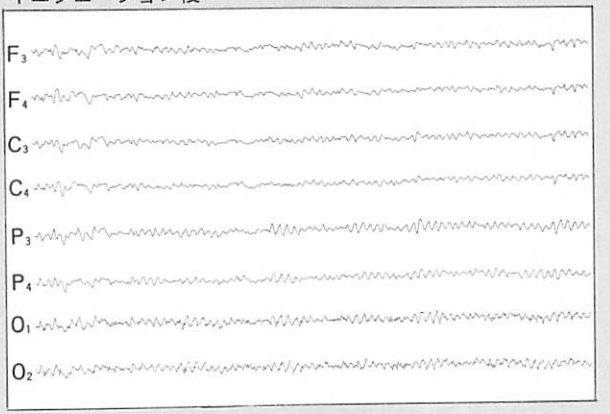
「暴発」が生じたのは、通常では考えられないようなエネルギーの強さとナーディーの詰まりのためである。イニシエーションが始まって、わずか2時間で暴発が取れ、半日かからないうちにδ波に移行。

◉M・Sさん（二九歳）の場合

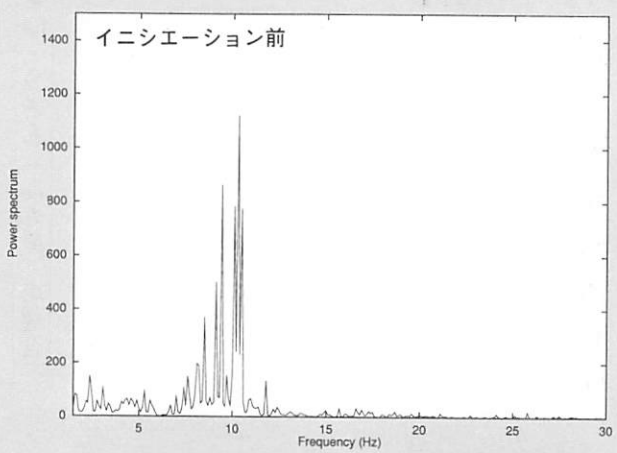
イニシエーション前

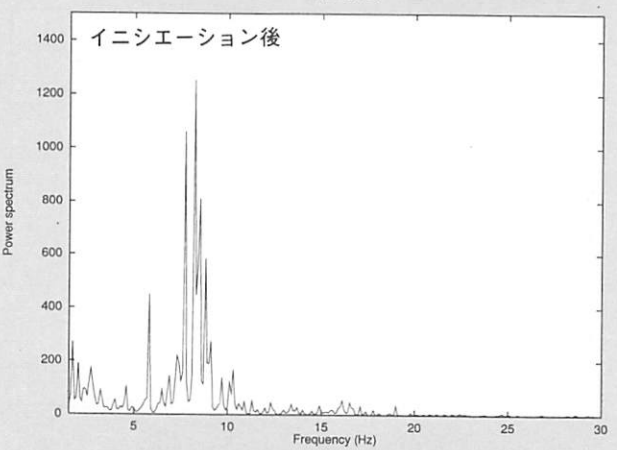


イニシエーション後



・コメント
イニシエーション前はα波の振幅も小さかったが、イニシエーション後は、α波の振幅が大きくなり、継続時間も長く、またθ波が出現してきた。





・スペクトル

中心周波数が10～11ヘルツだったのが、8ヘルツへ移行した。また、後では6ヘルツ程度のθ波のスペクトルも見られる。

［体験談］

今回のイニシエーションを受けて、わたくしは全般的にみて、心がどんどん落ち着いてきて、寂静の状態が強くなったんじゃないかと思います。それと同時にエネルギーに満ちあふれたような感じがしました。

まず、各瞑想の段階に応じて心が変化していったと思います。その状態というのは、単に心の変化だけではなく、ナーディーの引っかかりが取れて、エネルギーが上昇して満ちていくという身体の変化も同時にありました。例えば、離愛著の瞑想では、最初、肝臓が痛くなってきたのですが、そこからエネルギーが上昇し、心が平静に向かっていったと思います。

イニシエーションが始まる前に比べると、雑念がずいぶん落ちていって、瞑想を経るにしたがって心の寂静が広がっていったように思います。そして、心の寂静とともに内側の光が非常に強くなっていきました。最終的には、光の渦にとけ込み、光の空間に入っていったようでした。さらに、自分の中にある「空」が無限に広がっていきました。

今回はずっと意識が連続していて、覚醒した状態が続いていました。その間は、幼いころのちょっとした思い出とかがいろいろ浮かんできて、そしてそれが落ちると同時に何も浮かばなくなったというような感じではなかったかと思います。それから、食欲については、食べようとしなければいつまでも食べなくてもいい状態でした。

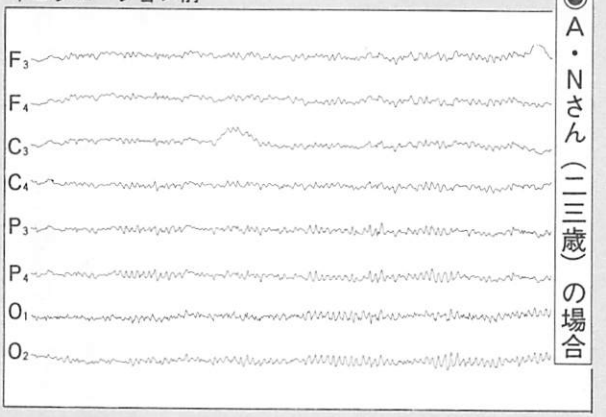
短期間でこのように急速に変化したのは今回が初めてではないかと思います。短時間にもかかわらず、極厳修行の何カ月分にも相当するほどの劇的な変化を経験したのです。

やはり、このように短期間において様々な経験をさせてくれたイニシエーションというのは、グルなくしてあり得ないのではないかと思います。今回のようなかたちのグルからのエンパワーメントは非常に効果がありました。特に、いつも尊師がどのようなかたちで瞑想されているのかというのを、より具体的、直接的に知る機会を与えていただいたことはたいへん貴重な体験でした。このようなかたちのイニシエーションがあれば、自力で瞑想するのに比べて、はるかに早く結

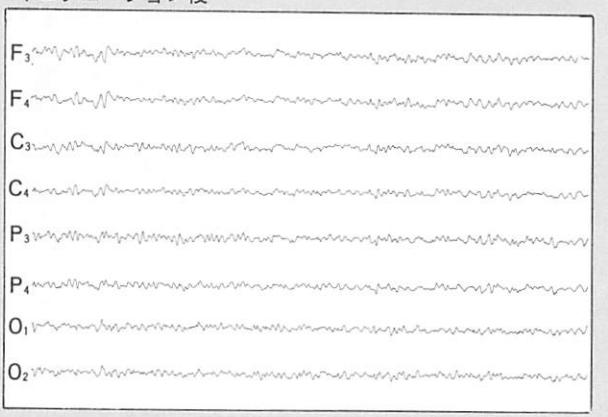
果が出るのではないかと思います。逆にいえば、今回のイニシエーションは、自分自身がある瞑想に熟達していなくても、瞑想の完成状態であるグルの瞑想の状態を直接的に知り得る最高の機会だったのではないでしょうか。そういうことを考えれば今回のイニシエーションというのは、素晴らしいものではなかったかと思います。

◉A・Nさん（二三歳）の場合

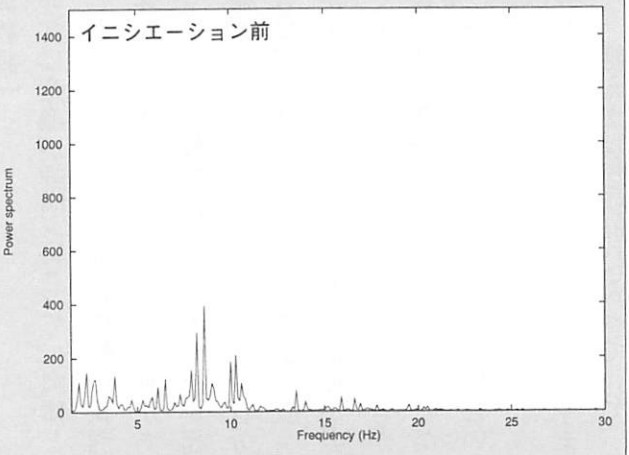
イニシエーション前

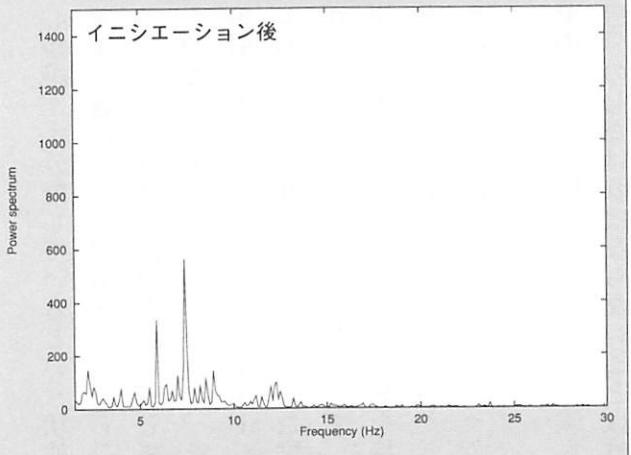


イニシエーション後



振幅の大きいα波優位の脳波から、イニシエーション後はθ波優位の脳波に変化してきている。また、イニシエーション前の暴発脳波はイニシエーション後に消失している。





中心周波数が低周波数へ少しシフトしている。また、後では θ 波のスペクトルもみられる。α 波のスペクトルも少し大きくなっている。

［体験談］

非常に意識が鮮明になって、肉体と心が絶えず分離しているという状態になりました。これは、心が非常に軽い状態です。意識が絶えず肉体と分離していて、肉体があるようでないという感覚があって、これは非常に面白いと感じました。

受けている最中は、始めトゥモが起こってきて気持ちが良くなって、それから意識が広がってきたと思います。自分の引っかかっている煩悩、イメージが出たときに、それを浮いてくるままに放っておくと、それが消えて、消えた段階で意識が広がって、また出てきて意識が広がって、ということをくり返していました。

それから、小さいときの心の働きが出てきました。特に自分が興味を持っていたもので、自分が在家で修行していたときのこと、武道に集中していたときのこと、それから小さいころの思い出というかたちでどんどん退行していったように思います。

今回のイニシエーションでは、今までの修行では得られなかった体験もありました。絶えず瞑想状態に入っていて、自分のしなければならないこと以外に興味

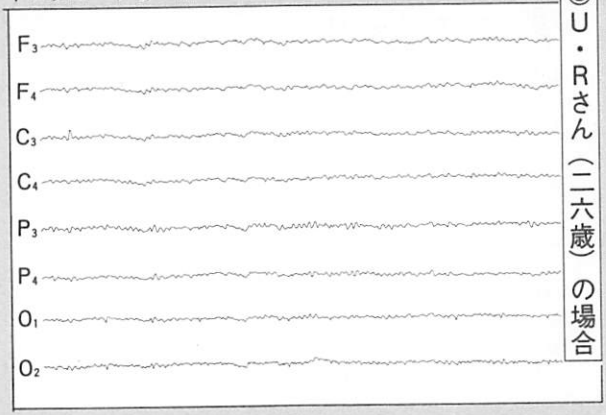
が向かわないという状態です。今までの修行で二、三カ月ぐらい集中的に修行をしたときと同じぐらいの瞑想状態に入れたのではないかと思います。しかもそれが、日々持続していって、イニシエーション後も大きく広がっていきます。イニシエーションは受けた直後より、受けた後からのほうがどんどん変化があります。尊師がおっしゃっているように内側で成長していくのではないかなと思います。今、軽くて鮮明な意識状態が成長していっています。心がどのように動いていくか以前わからなかったことも、わかるようになりました。煩悩に対する心の働きというものが日々、より繊細になっていって、カルマの法則というのがわかってくるので非常に面白いと思います。また、今までつかむことのできなかった相手の微細な心の働きも見えてくるようになってきました。

最後にこのイニシエーションのメリットですが、どんなに修行しても変わらない人でも、このイニシエーションを受けることによって変わることができるのではないかと思います。いくら自分の意識で修行したとしても、それはまだエゴが背景になっているわけで、その一方、純粋に尊師のデータのみ自分の内側で記憶

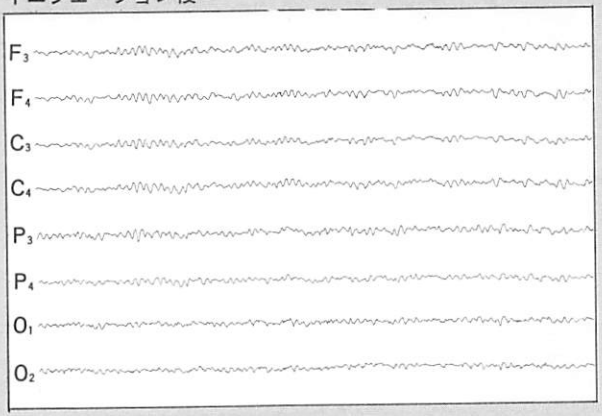
修習されるというのは、とてつもない変化が生じるといえると思います。これは人類にとって最高の祝福ではないでしょうか。

◉U・Rさん（二六歳）の場合

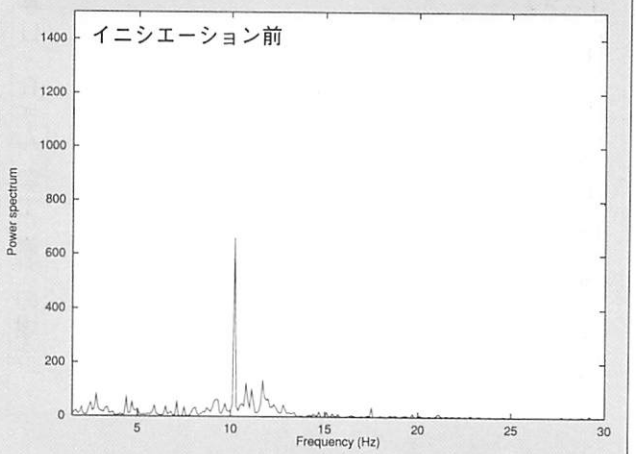
イニシエーション前

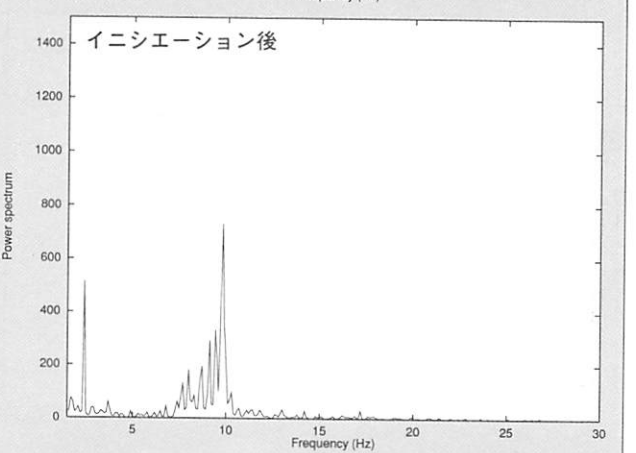


イニシエーション後



イニシエーション前も振幅の小さいα波が少し見られるなめらかな脳波であった。イニシエーション後はα波の振幅が大きく周期も長くなった。





α波の増大が見られる。また、中心周波数も低周波数に少しシフトしている。

［体験談］

まず、五下分結の瞑想のときに、対応するチャクラに詰まりのようなものができて、そこからそれに関係するヴィジョンが現われました。そして消えていきました。そのとき光が強くなります。五下分結の瞑想ときには、若干意識が覚醒していなかったため、その状態を完全に覚えていないのですが、ツァンダリーの瞑想あたりから意識が覚醒してきました。そして光も強くなって快感が出てきました。その後、四無量心の瞑想に入ってくると、光と熱がよりいっそう強くなり、意識がより鮮明になりました。

その光は、最初はアージュニャー・チャクラより少し上の辺りで光るという感覚でしたが、ツァンダリーの瞑想のときにはそれが広がる感じがしました。それから、五下分結の瞑想のときにはヴィジョンが出現してそのあと光るという感じでしたが、そのあとツァンダリーの瞑想、四無量心に入ると、もう少し上の辺りぐらいから光が広がるという感じがありました。

初めはヴィジョンを見るとき、あまりはっきりとしていなかったのですが、後

には、覚めた状態にありました。そのとき、心は静かで雑念があまりありませんでした。雑念が出ても、それがただ浮いているだけで何の影響も受けませんでした。

ヴィジョンが特に現われ始めたのは、戒誓のとらわれ・離愛著・害心でした。例えば、戒誓のとらわれのときはチャンドラ・チァクラに引っかかりを感じて、そこから主に、食べ物、特に貪りの強い人たちのイメージやその人の貪りの対象となっているものがヴィジョンとして出てきました。愛著に関してはやはり、女性のヴィジョンが出てきました。害心のときは自分の周りの同じステージの何人かの師や、正悟師が出てきました。ただ、このときはまだ覚醒が不完全ではっきりと覚えていないのですが、必ず尊師も一緒に出てこられていました。

このように、たくさんのヴィジョンを見ましたが、実際、このころはあまり覚醒していなくて、覚醒し始めたらあまりヴィジョンは見なかったのです。ただ、慈愛のときの瞑想のときに、そのヴィジョンの中に、尊師とわたくし、アーナンダ師、もう一人正悟師がいて、エンパワーメントをしていただき、その光景を尊

師が見ていらっしゃるヴィジョンを見ました。

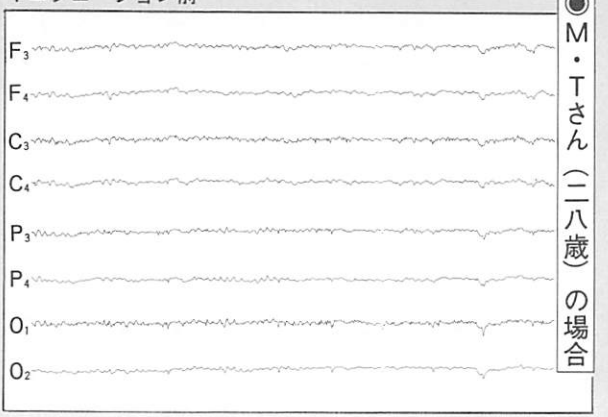
それから、エネルギーの状態はトゥモが起こってからより微細になり、気持ち良くなってくるという感覚がありました。

イニシエーション中は、食欲はまったく出なくて、いちおう供物が置いてあったので、ツァンダリーの前など、熱源として取ろうという感覚で少し取ることはありました。しかし、食べなくてもまったく平気で、食欲自体この間は全然出ませんでした。おなかがすいているという感覚もなかったのです。

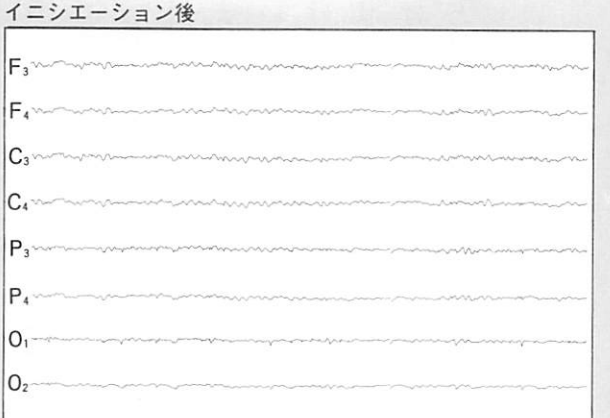
今までですと、何ヵ月も時間をかけて、しかも一生懸命修行して、光の体験などの神秘体験や煩悩が消えるような状態が出てくるのですが、今回の場合は、自分で何もしないでただそこにいるだけで極厳修行に匹敵する効果が出るわけですから、何千倍も何万倍も効果が違うと思います。

◉M・Tさん（二八歳）の場合

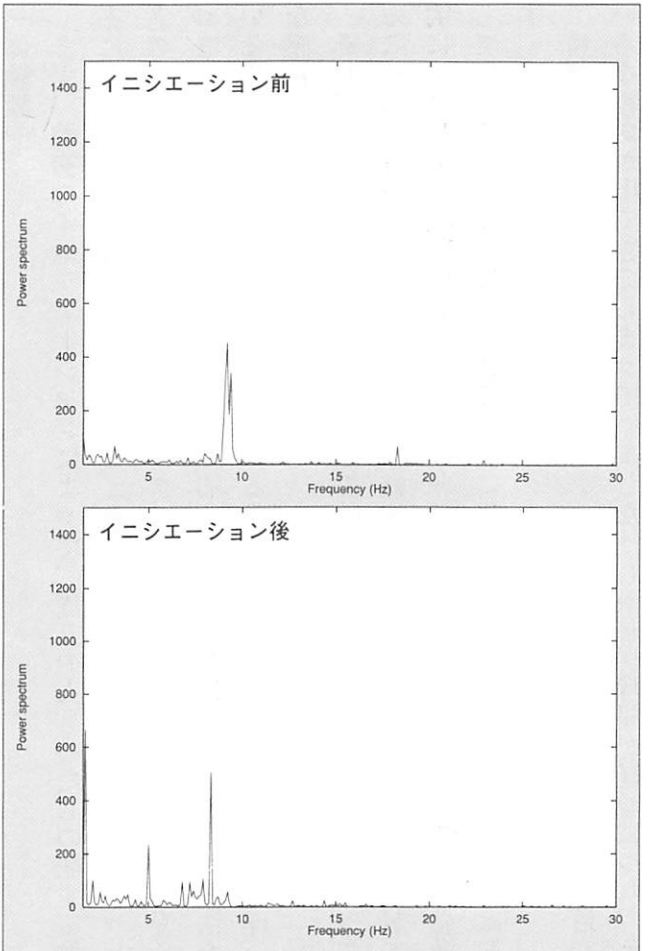
イニシエーション前



イニシエーション後



イニシエーション前は振幅の小さいβ波が混じった脳波で、α波優位であったが、イニシエーション後はβ波が減少し、なめらかな脳波になり、θ波の出現が見られた。



中心周波数が低域にシフトしている。θ波が多く出現してきている。β波が減少。

［体験談］

まず、最初のイニシエーションによって、周りの人もわたしの発する熱で真っ赤になるぐらい非常に強烈なトゥモ（熱）が起きました。そのあとずっと真理勝者の霊感をイニシエートしていただき、聖慈愛の瞑想のときに完全に愛欲の興奮、つまり性欲がなくなって、聖哀れみのデータのときには、体が――座法を組んでいるのですが、その座法を組んでいる肉体から意識が分離して、宙に浮いたような感覚がありました。

そして、イニシエーション最中全般的に、意識がクリアになっていって、終わるころには本当に二カ月三カ月と極厳修行をしたときのように、意識が本当に鮮明に、クリアな状態になりまして、非常に気分が爽快でした。煩悩が急激に消滅していって、こんなに短期間で本当に集中できる状態まで到達したのは初めてです。

精神的には、尊師のヴァイブレーションに身を任せようとしても、最初はいろいろな雑念が出てきてしまっていました。しかし、時間が経つにつれ、そうした

雑念が徐々になくなってきて、その尊師のヴァイブレーションにだんだん集中できるようになっていき、それとともに意識状態がクリアになっていきました。その鮮明な意識状態は今も持続しています。そして、やはり煩悩がなくなっていくことがこれ以上にない神秘体験だとわたしは思っています。

それから、雑念にとらわれているときに、この実験に加わっているある女性のサマナがいるんですが、彼女が出てきて、「わたしは出家前に恋人がいて」という相談を受けるヴィジョンを見ました。それで、その彼女が部屋に入ってきたとき即座に、

「出家前に恋人がいたの？」

と尋ねたところ、

「はい、いました。実は恋人と一緒に出家して、今同じワークをしていました」

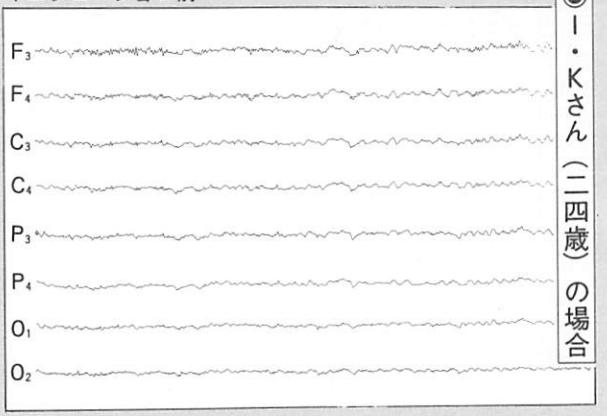
ということだったのです。そんな予知的なヴィジョンを見ました。

それに、今生の人生における過去のことで、何でこんなこと覚えているんだろうというようなことを、よく思い出しました。小学生のころ友達とケンカしたこ

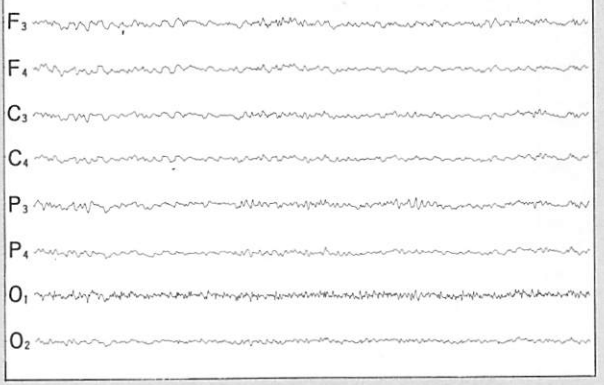
とや、遊んだことなど、ふだんは完全に忘れているようなことです。この今生のことを思い出すというのは宿命通の前段階であるということでした。次回のイニシエーションのときには宿命通まで体験し、いろいろな体験を深めたいと思います。

◉I・Kさん（二四歳）の場合

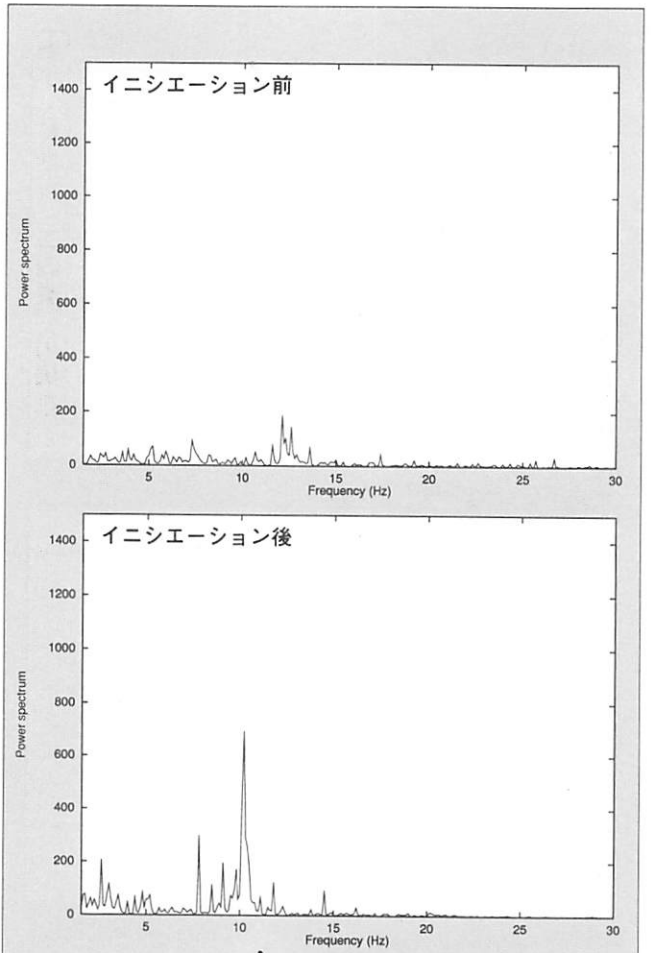
イニシエーション前



イニシエーション後



イニシエーション前はβ波が多く、α波の周期が短かったのが、イニシエーション後はβ波が減少し、αの周期が長くなり、振幅も大きくなり、θ波も出現してきた。



中心周波数が低域にシフトし、α波の増大が見られる。

［体験談］

わたしはこのイニシエーションによって大きな内的変化を経験しました。ツァンダリーの瞑想の霊感を与えられているときに、歓喜状態というのか、内側からふつふつと喜びがわき上がってくる感覚、とにかくうれしくてうれしくてどうしようもない、という状態――これもかなり持続的な喜びですが――を体験しました。今自分がここにこうしているということがただそれだけで、たとえようもなくうれしいという状態でした。それがいちばん大きな変化でした。

イニシエーションが終わった直後は何も感じなかったのですが、奉仕活動に就いた後、非常にエネルギーが強くなっているのを感じました。それで、一緒に奉仕活動をしているサマナから、「Iさん、顔がほんとに真っ赤ですよ。トゥモが起こりっ放しなんじゃないですか」と言われたのです。わたしの状態は周りから見てもエネルギーで満ちあふれているという状態だったようです。本当に、エネルギッシュになったということを最も大きな変化として感じています。

それから、ツァンダリーのイニシエーションのときに受けた、内側からわき出

てくる歓喜は、奉仕活動のときも感じ続けています。とにかく「うれしい、うれしい」という状態なのです。

また、尊師が、精神集中の時間が長くなるとおっしゃられたのですが、確かに、知らない間に時間が経っているということがあります。精神集中の時間が長くなったということは確かです。それに、エネルギーが強くなったことで、物事をよりいっそう肯定的にとらえられるようになりました。

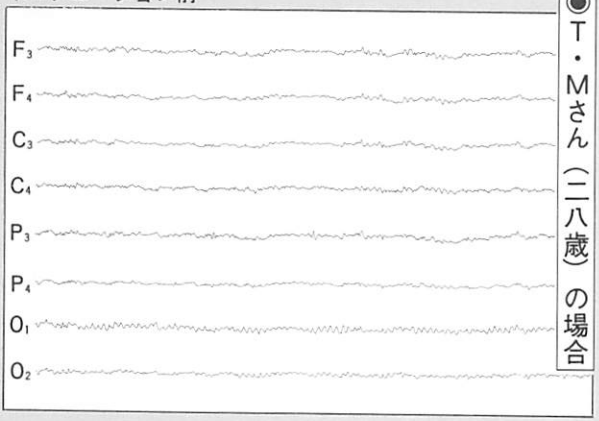
イニシエーション後に奉仕活動をして、ウインドトレーニングをしたのですが、クンダリニーの上がり方が今までになく強烈でした。気絶をしてしまいそうな異常に強い突き上げるクンダリニーをウインドトレーニングのときに感じることができました。以前の一カ月ほどの極厳修行後に体験したクンダリニーよりもさらに強烈なものでした。これはイニシエーションの効果が持続し、その後の修行の効果も倍増しているということでしょう。

イニシエーションというのは「修行の始まり」という意味があります。だから、この後受けた尊師のこのエネルギーを修行のほうに向けたなら、今までにない激

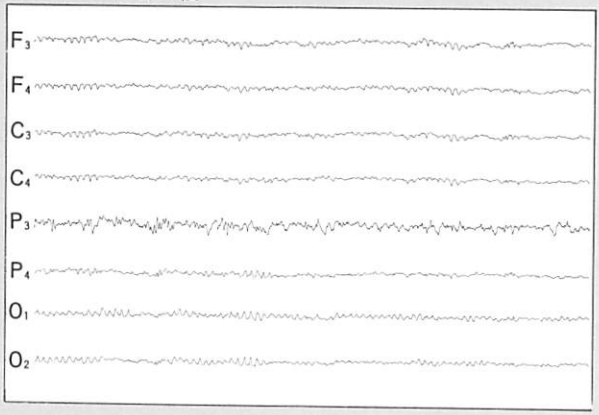
烈な体験をするのではないかと思います。修行に精進し、またこのイニシエーションは受けてみたいと思います。

◉T・Mさん（二八歳）の場合

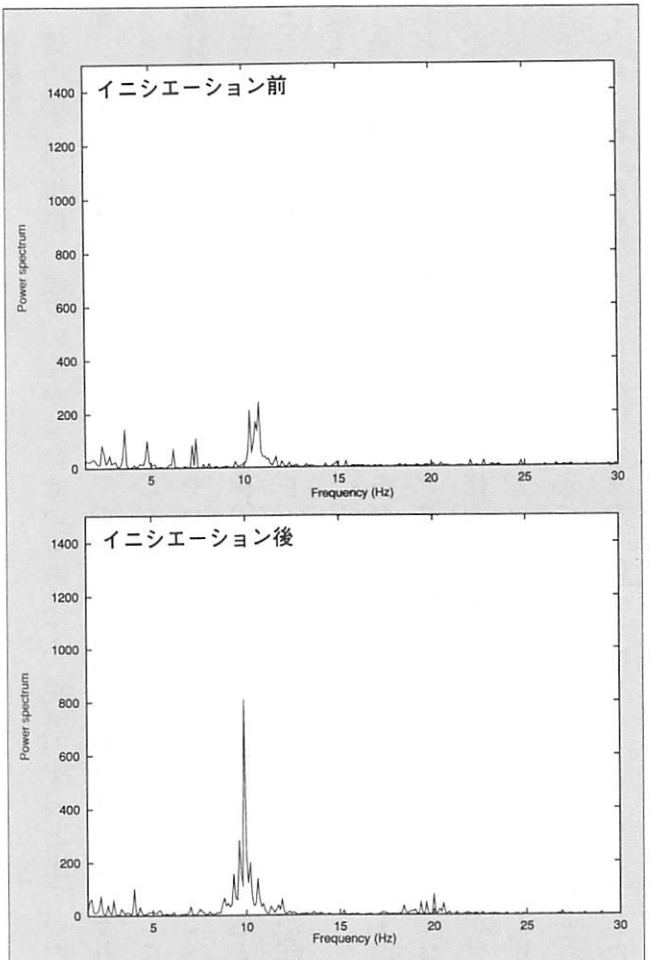
イニシエーション前



イニシエーション後



イニシエーション前はβ波とα波の周期の短いものが見られたが、イニシエーション後はα波の周期が長くなり、振幅が大きくなった。



中心周波数の低域へのシフト。α波のスペクトルが増大している。

［体験談］

僕の場合、事前に寝ていなかったせいもあって、眠気がずっと出ていたんですが、ラスト二時間ぐらいになって、その眠気やだるさが取れまして、それからあとというのは強烈な光が見えるようになりました。白銀や黄金の光で、これは極厳修行のときに思いっきり修行してやっと見えるような光です。そして、頭の部分に心地良い快感を感じました。精神的には、初めは雑念の渦に巻き込まれていましたが、聖慈愛に入ったあたりから、急に雑念が消え、雑念の出方が弱くなりました。

最初、決意を始めてからすぐトゥモが起こり、気分が良かったのですが、そのあとは雑念がどんどん出てきました。雑念と眠気が同時に出てくるような感じでした。そのとき、特に現世のときに修習した経験の構成みたいなものがヴィジョンとして出ていましたが、離愛著に入ったところでいったんそれが収まりました。ところが、また今度ツァンダリーに入ったら同じような状態に戻ってしまい、ツァンダリー後、聖慈愛に入った段階でまた、雑念が収まるという具合でした。

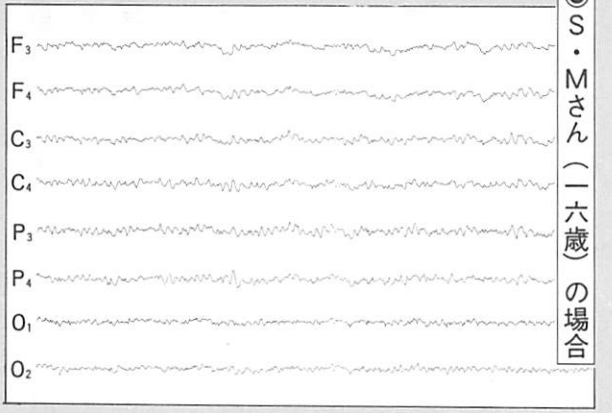
それから、わたしは食欲がもともと強いんですが、イニシエーションのおかげで食欲は出てきませんでした。排泄に関しても、一日一回ぐらいのほかにはありませんでした。

最後には、頭の中が軽く、さわやかな感覚になりました。今でもその感覚は続いています。

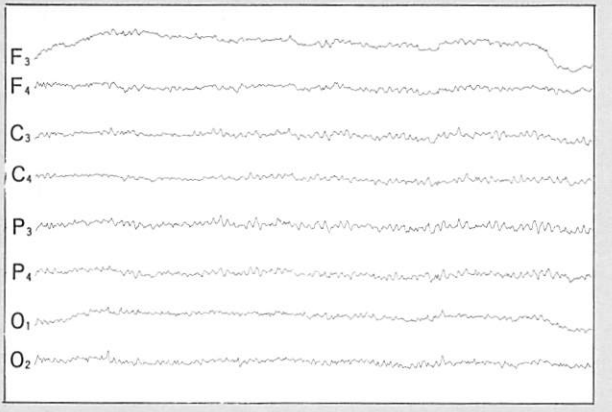
このイニシエーションは今までの修行よりもはるかに効果があります。このイニシエーションを四十四時間受けるだけで、極厳修行に入って一生懸命修行しなければ見えないような光を見ることができたのですから。もう少し長い期間このイニシェーションを受けることができたら、もっと強烈な体験をすることができたのではないかと思います。

◉S・Mさん（一六歳）の場合

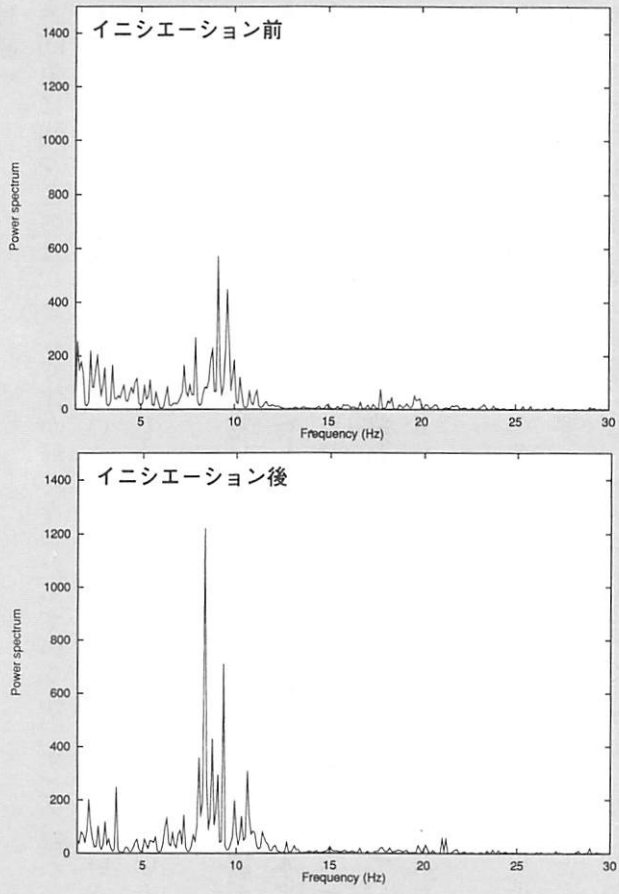
イニシエーション前



イニシエーション後



イニシエーション前もα波優位でβ波が乗っていたが、イニシエーション後はα波の周期が長くなり、β波が減少した。



中心周波数のシフト。α波が増大した。

［体験談］

一番印象に残ったのは、すごく体が軽くなったっていうか、すごく軽やかになって、心の引っかかりがなくなったということです。また、疲れないというか、エネルギーが強くなったという感じはします。何か身体中に満ちてるというか、力もついたというか。

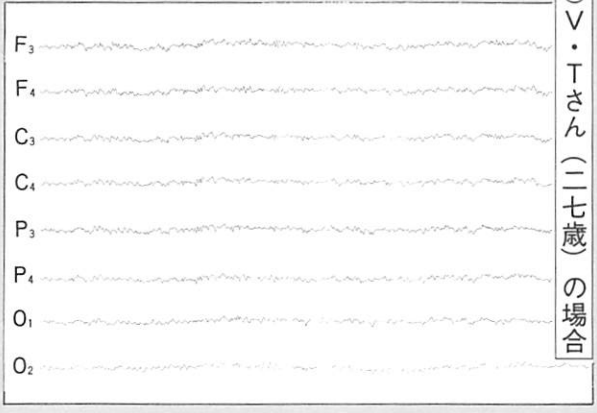
「決意」のイニシエーションが最初にあったのですが、その決意が終わったころとか、あるいは途中で、本当に修行しようという気になってきて、本当に解脱しようと、修行の欲求が出てきました。それはすごく良かったなあと思って、ずっとイニシエーション受けながらも、終わっても早く修行しようと思って、そういう感じがしました。それと、目をつぶったときに見える色とかが、濁りがなくなってきたという感じがします。

イニシエーションの間、寝たときの夢なんですけど、最近はずっと現世の友達とかの夢とかは見なくて、サマナの夢とか最近出会う人の夢とかがほとんどなのですが、四無量心の聖慈愛の瞑想になってからの夢というのは、少し昔の学校の

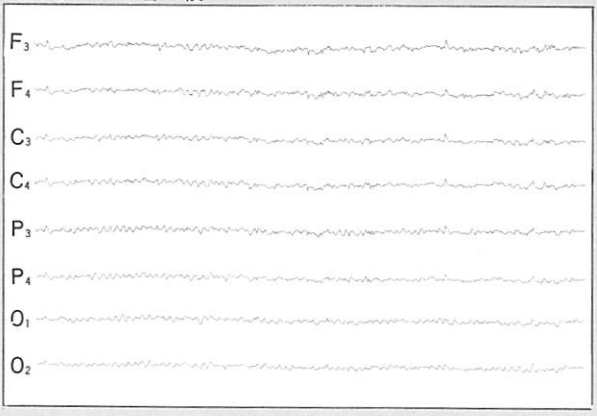
友達が出てきたりして、登場人物が変わってしまった感じでした。

◉V・Tさん（二七歳）の場合

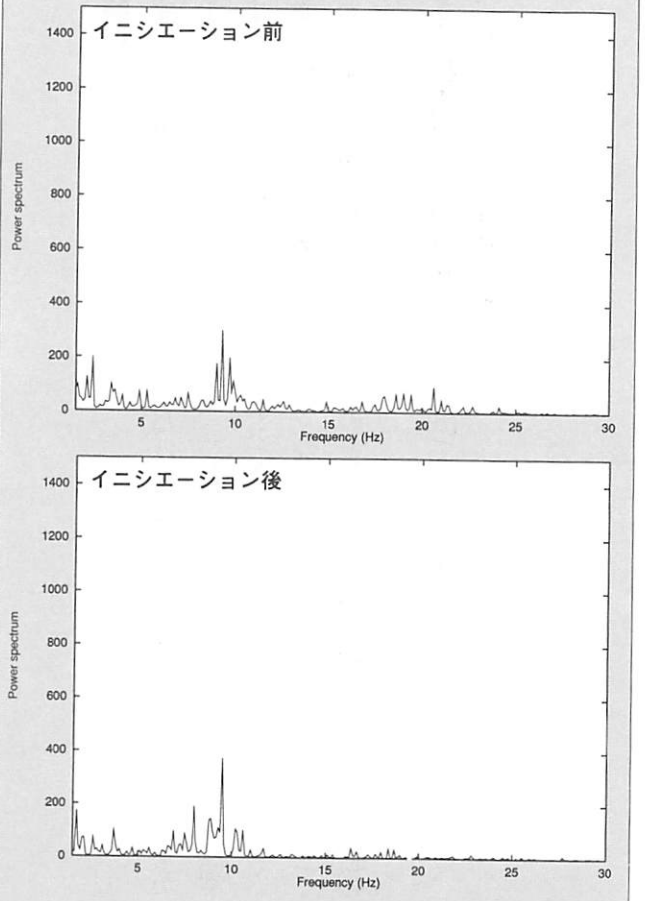
イニシエーション前



イニシエーション後



イニシエーション前はβ波優位で、α波もかなり振幅が小さく、周期も短かったのが、イニシエーション後はβ波が減少し、α波の振幅が大きく同期も長く持続的になってきた。



1.5～2.5ヘルツにあるβ波が明らかに減少していることがわかる。中心周波数帯もやや低域へシフトしている。

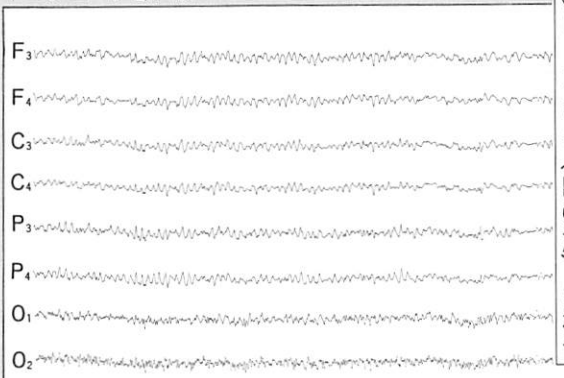
〔体験談〕

まず、始め少し雑念が出てきましたけれども、「感覚捨断」のあたりから、それが少なくなってきました。それで、「心は無常」のときに、非常に無常感に襲われました。それから、「離愛著」のときに、ちょっと息苦しくなって、また、聖慈愛・聖哀れみのときにも息苦しくなって、これはアナハタに対応しているとか言われましたが。最後は聖無頓着のときに、何か非常に落ち着いた感じになりました。

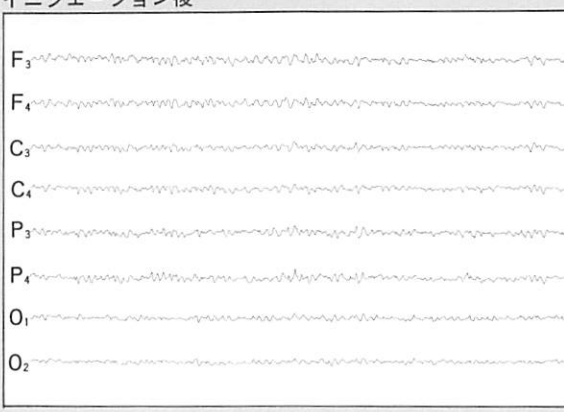
まさに瞑想の内容どおりの反応が出てくるわけです。終わってみると、心が明るく、軽い状態になっていました。

◉K・Nさん（四〇歳）の場合

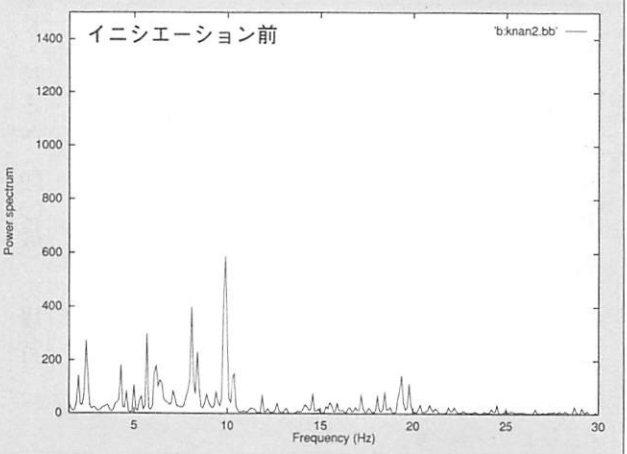
イニシエーション前

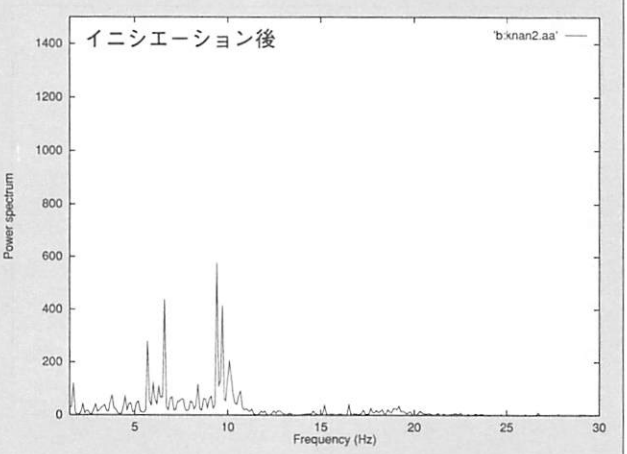


イニシエーション後



イニシエーション前もα波が見られたが、その形がやや崩れていた。イニシエーション後はなめらかな形のα波になり、またθ波帯の波も出てきた。そして、前に見られた速波も減少してきている。





中心周波数の低域へのシフト。θ波が増大し、β波が減少している。

〔体験談〕

刺激を強く感じる部位が瞑想の種類により異なることは、医師としてはたいへん興味深いことでした。さらにわたしの場合は、それぞれにおいて違うメロディーが心の中に聞こえてくるという体験がありました。また、呼吸数も明らかに減少しました。全体的には、前頭部・側頭部・頭頂部に刺激を多く感じ、後頭葉などの部分に対する刺激はあまり強く感じませんでした。

イニシエーションは、本当に素晴らしく、ツァンダリーのところでは、両側から下に向かって、五色の糸のようにごく細い糸が、Y字型になってずーっと流れていくのです。その流れていく先は、どうもあらかじめ決められた鞘のようなところへ入っていくようでした。そして、その糸のようなものは、何か非常に細かい粒子で構成されているように感じました。

また、「聖慈愛」の瞑想に入ってから三十分ぐらいは、前の瞑想が終わっていることに気づかないほど、素晴らしく気持ちがいい状態でした。胸から上がすっきりとし、とても温かくて柔らかく、息を吸うと体全体がしびれてくるという感

じがしました。覚醒したという感じが強かったのも、この瞑想でした。また、尊師が「愛著と聖慈愛は非常に類似した概念である」（もちろん根本概念は違う）とおしゃっていますが、そのせいか下の子供のことが思い浮かびました。「ここで抱っこしてあげたほうがいいのかな」というような感じのものでした。

「聖哀れみ」では、刺激はアージュニァー・チァクラの中心と前頭部にあり、脳や脊髄（せきずい）が左右・前後に揺すぶられる感じでした。また、腕も、肘（ひじ）や前腕部が交互に震えるのを感じました。このときわたしは、「今考えると、哀れみが足りなかった」という場面を順番に思い出していました。

「聖称賛」の瞑想では、刺激を右の側頭部、左の側頭部、そして左の大脳半球に強く感じたので、なにか言語中枢に関係があるのではないかという気がしました。

「聖無頓着」では、右側後頭部に感じました。「聖称賛」と「聖無頓着」のときは、メロディーのようなものは、出てきませんでした。

「疑念」の瞑想では、「離愛著」と比較してすごく面白いと思ったのですが、焦げたにおいを感じ、左の頭頂部に刺激を感じました。「離愛著」では、右の側

頭葉と前頭葉に刺激を感じ、後で左頭頂部が刺激されるというパターンでした。このときは煩悩的なものが思いのほか出てきましたが、順番にクリアしていき、二時間三十五分ぐらいすると突然スッと抜けて、すごく身軽で、気持ち良くなりました。

「自分は変わった」ということが、はっきりわかりました。以前と比べて頓着することがなくなり、本当に一歩離れて冷静に物事を見ることができる、「落ち着きが心の中にある」という感じです。また、声が若返ったり、意識が覚醒し続け、眠らなくても平気になるなど、目に見えて変化しています。その身体的体験は、自律神経訓練法や催眠療法で得られるものとは異なり、完全な覚醒感と意識の広がりをもたらし、その内的経験はイニシエーション後も持続しています。精神分裂病の患者に対して、電気ショック療法などを用いることがありますが、今回の真理勝者の霊感のイニシエーションは最終的な修行ステージをも目指すものであり、そのような治療レベルとはとうてい比較もできない素晴らしいイニシエーションでした。

◉K・Yさん（一四歳）の場合

イニシエーションを受けて、心は落ち着き、食物や飲物に対する欲求がなくなりました。ふだんは「食べたい」とか「寝たい」という強い欲求がありましたが、そうしたことを思いつきさえもしませんでした。

アパーナ気が引き上がっていたのでしょう。トイレの回数も減りました。たいてい一日に二～三回、四回行っていましたが、イニシエーションを受けてから、まったく行かないか、行っても一回という状態でした。

それから、白い光を見るという神秘的な体験をしました。夢やヴィジョンも人間界や動物界といった低い世界のものではなく、人間界より高い世界のヴィジョンを見ました。時間が経つにつれて、より高い世界のヴィジョンへと変化していきました。

わたしの場合は怠け者なので、わたしでもすぐに体験できるこういうイニシエーションは素晴らしいと思います。普通の修行の場合、サボってしまったらもうそこから体験は起きないのですが、このイニシエーションは普通の修行に比べ、体

験がすぐに起こります。尊師の霊感が直接イニシエートされるから、それだけ速く修行が進むのでしょう。また、ぜひ受けたいと思います。

◉T・Nさん（一九歳）の場合

始めはすごく緊張したような状態で、それがだんだんほぐれていって、とてもリラックスした状態になっていきました。雑念がほとんどなくて、あっという間に時間が過ぎたような気がします。それから、しびれを伴った気持ちいい状態になったりして、エネルギー状態も始めるころと比べると、終わった後というのはすごく良くなりました。また、すごく体が軽くて、ふわふわ浮いているような感覚というのがありました。

◉K・Mさん（二〇歳）の場合

変化としては、最初、右の気道のほうが熱くなってから、体全体も熱くなりました。振動も少し起きました。順番どおり、熱、振動と来て、そして光について

は紫色の光が見えたと思います。心の状態は、非常に落ち着いた状態でした。もう何もいらないというかそういうような感じで、雑念もほとんどありませんでした。

夢は、面白いなと思ったのが、空を飛んでいる夢と、もう一つは、宇宙空間を飛んでいる乗り物に乗っていたということです。その乗り物がある惑星に着いて、それでそれから自分の宇宙船があって、それでその宇宙船の中に二人で操縦できる戦闘機みたいなものがありました。そういうヴィジョンを見ました。それと、「死と転生」の恐怖の神々のところの音楽がかかっていて、「死と転生」のときの恐怖の神々のヴィジョンが出てきたこともありました。

それから、自分の過去のことを思い出していきました。そして、だんだんと順を追って、高校・中学・小学校・幼稚園と昔にさかのぼっていきました。ふだんはこのようなことはあまり考えないのですが、なぜでしょう。まあ、修行に入ったときにはときどき出てきますが。

今までの修行と比べてみて、何もしない状態でこういう体験ができたっていう

ことは、かなりの効果ある修行だと思いました。

したがって、あなたも、あなたの精神的病というものは、確実に、この真理勝者による霊感のイニシエーションによって、止滅することができるのである。そして、高い悟りを得ることができるのである。

◉禅の高僧の脳波との比較

禅の修行時の脳波を、坐禅を例に取ってみると、修練を積んだ修行者では、半ば開眼しているにもかかわらず、坐禅の進行とともに脳波には安定したアルファ波が著明に出現してくるが、禅の修練を積んでいない対照者が坐禅をしても、脳波は安静開眼時のアルファ波に乏しい波形そのままで、安定したアルファ波の出現はほとんどみられない（図7－3）。

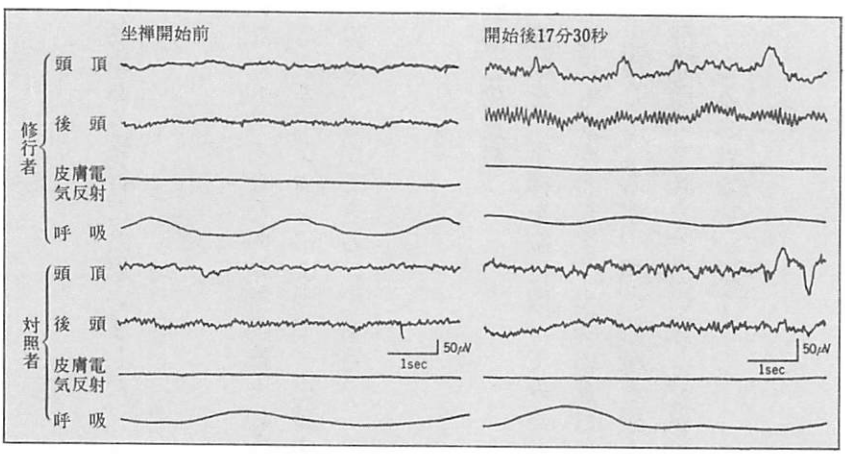
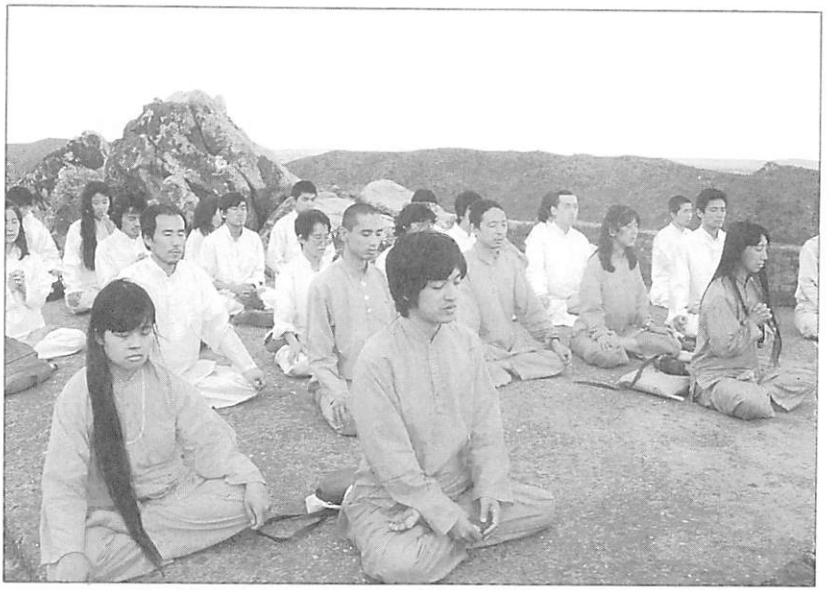


図7－3　禅と脳波

脳波、皮膚電気反射、呼吸の同時描記。坐禅の進行につれて、修行者は、半ば開眼しているのに規則正しいα波が連続するようになるが、対照群ではα波に乏しい不規則な波形である。左は坐禅開始前の開眼時記録。右は開眼坐禅中。

この脳波変化をさらに詳しく見ると、禅定に入って約一分ごろからアルファ波が出現し始め、以後アルファ波の振幅増大→その周期延長→α burst、sharpαの出現→シータ波出現という一連の変化を示す。また坐禅中には、外的および内的刺激によってアルファ波は一時減衰するが、短時間ですぐもとのアルファ波形に戻る。音響刺激などを一定の間隔で反復して与えると、対照者ではまもなく慣れが起こって脳波上にも反応がみられなくなるが、坐禅中には慣れが起こりにくく、脳波上には反復して一過性のアルファ波減衰が出現する。このような脳波変化は、坐禅の修練を積むことによって、一種の注意集中性の緊張解放とでもいうべき状態が導かれることによるものと考えられる。そして、坐禅の際の、アルファ波が安定して持続する状態は、いわば脳の興奮水準が多少低下した一種の抑制状態であって、「目に見えるもの、耳に聞こえることをはっきり意識しながら、しかもこれに心が動かされず、自然に心が澄んでくる」といった内的体験に対応するものと考えられる。

（医学書院『臨床脳波学』より）



これが禅の高僧の段階であるが、これはオウム真理教においてはラージャ・ヨーガの成就者の上程度から、クンダリニー・ヨーガの成就者の状態にあたる。現在このレベルの修行者はオウム真理教には何百人もいる。つまり、一般の人から瞑想の達人と思われている禅の高僧の段階は、仏教の瞑想ステージからするとほんの初歩の段階にすぎない。そこからさらに修行を進め、デルタ波、そして究極的にフラットな状態に至るのである。

今までの実験の中でも例えば、マハームドラーの成就者である聖者マンジュシュリー・ミトラ智徳成就者は図に示すとおり、覚醒状態で数十秒でデルタ波に入ることができ、一分かけてアルファ波に入る禅の修行者をはるかにしのいでいることがわかる（図7－4）。

また、禅と脳波の研究において、シータ波を最高としているが、一般にシータ波は眠りの段階であるといわれている。そして、デルタ波は深い眠りの段階であるといわれている。しかし、禅僧は次の文章に示すとおり、シータ波の状態で意識が覚醒しているのである。

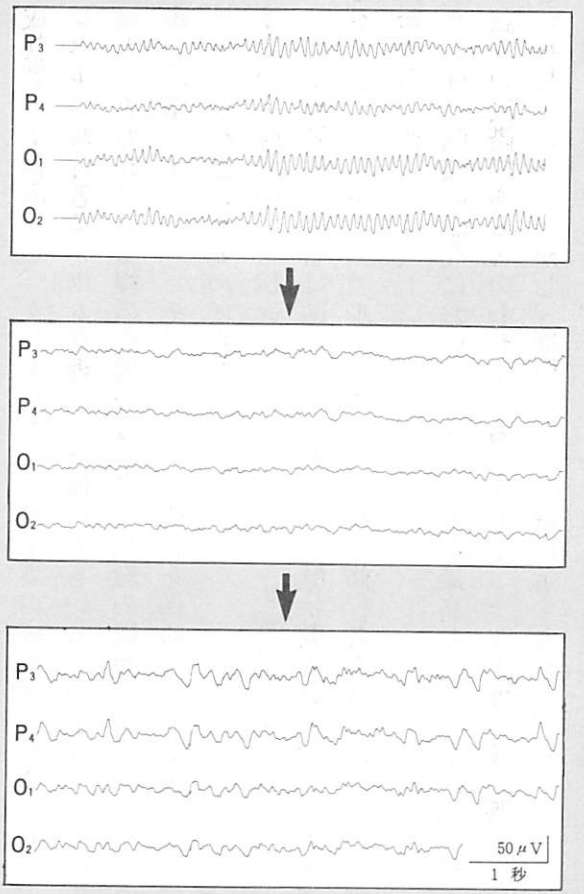


図7－4　聖者マンジュシュリー・ミトラ智徳成就者の脳波

瞑想前にα波があり、瞑想に入ると同時にα波消失、数十秒後に既にδ波に入る。

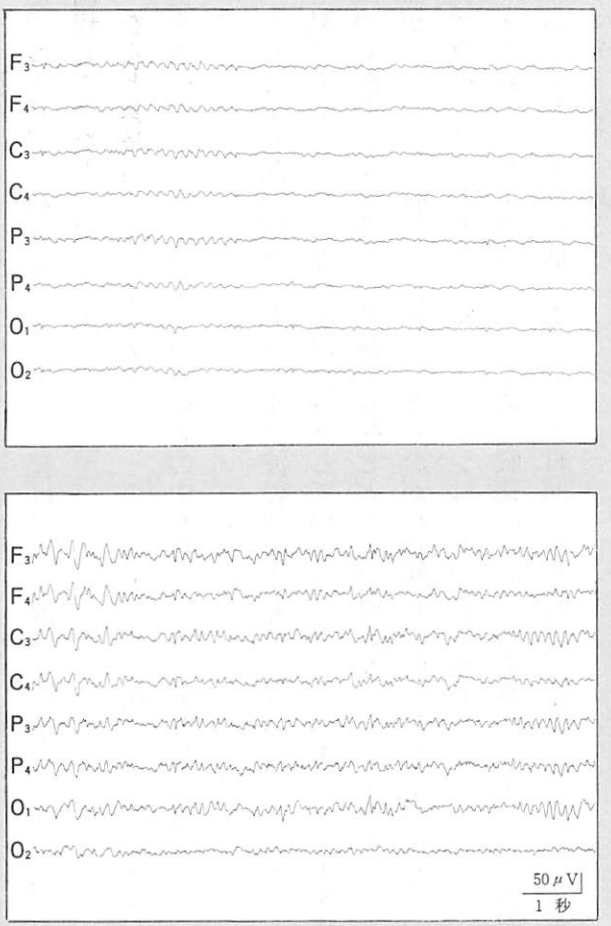


図７－５　ステージは脳波に現われる

聖者ヴァジラティッサ到達光師（上）と聖者イシダーシー到達光師（下）の脳波：シータ波がはっきりと出ていることがよくわかる

「七日間にわたる『繰返し座禅』の記録を行なったが、結果はほとんど同じであった。つまり、これ以上いくら座禅を続けてもθ波以上、さらに深い段階の脳波は出現してこなかった。」（『座禅の科学』より）

なんと素晴らしいことであろうか。このシータ波の状態で意識が覚醒している例をクンダリニー・ヨーガの成就者の中からいくつか例として出そう。（図7－5）

そしてより深い眠りであるデルタ波の状態でもマンジュシュリー・ミトラの例を見てもわかるとおり、意識が覚醒しているのである。つまり、シータ波での意識の覚醒とデルタ波での意識の覚醒とどちらが偉大なことであろうか。さらに脳波がフラット（脳死の状態）でありながら覚醒しているわたしの状態と、デルタ波で覚醒してるわたしの瞑想ステージはいわずもがなである。

ところで、シータ波、デルタ波、脳死の状態での覚醒を示す一つの事例が存在する、それが十一日間、あるいは九日間の断水断食の偉業であり、エアータイト・サマディなのである。

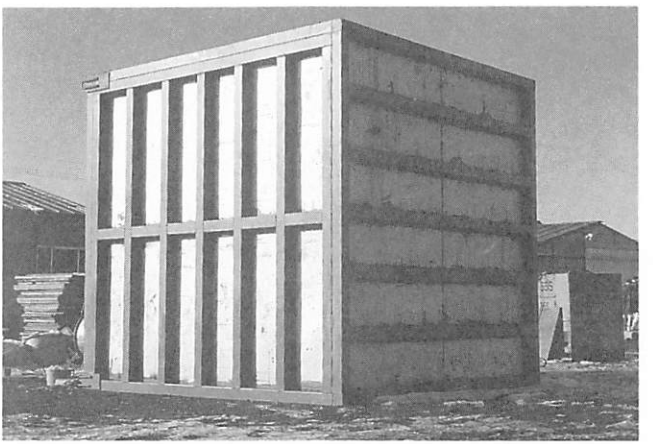
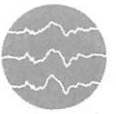


図７－６　チェンバー

生体活動を止めてしまうことの証明――エアータイト・サマディ。通常だったら、３日間で死に至る土中の気密室の中で５日間断水断食で瞑想をする。オウム真理教ではこの過酷な条件をクリアした者だけがクンダリニー・ヨーガの成就者として認められるのである。



第八章

ヒナヤーナとマハーヤーナの違いについて

――ヒナヤーナ終了後にマハーヤーナの道は始まる。

◉真の四無量心はヒナヤーナ終了後に

まだ、ヒナヤーナの最終地点、つまりアラハットの境地へ到達していない魂に対して、四無量心の、つまり四つの偉大なる覚醒の心の霊感を与えた場合、どうなるであろうか。これは、脳波において、まったく影響を受けないか、逆に雑念状態が生じることがよく理解できる。

つまり、例えば、愛著と聖慈愛は非常に類似した概念であるから（もちろん根本概念は違うが）、いったん完全にゼロ、つまり滅尽していないと、聖慈愛の真の意味合いの種子を植えつけることができないのである。同じように、聖哀れみ・聖称賛・聖無頓着についても、完全なる滅尽が起きたのち、初めて正確なイニシエーションが可能となるのである。（この例については、図8－1を参照してほしい。）

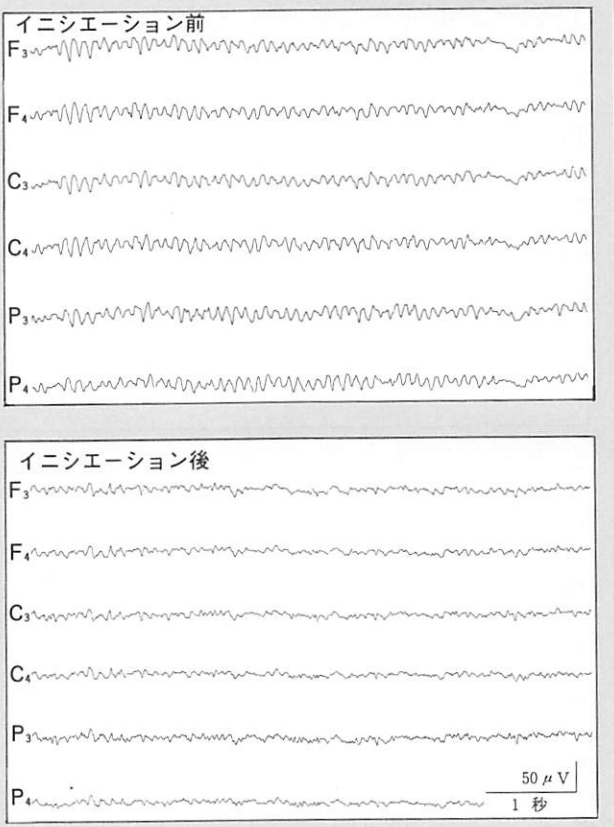


図８－１　完全に煩悩を滅尽しないで四無量心の瞑想の霊感を与えられた例

Ｉ・Ｓさん（35歳）の脳波

完全に煩悩を滅尽していないので、イニシエーション後にβ波の増大など、波形に乱れが生じている。四無量心は、完全なる滅尽が起きたのち、初めて正確なイニシエーションが可能となるのである。

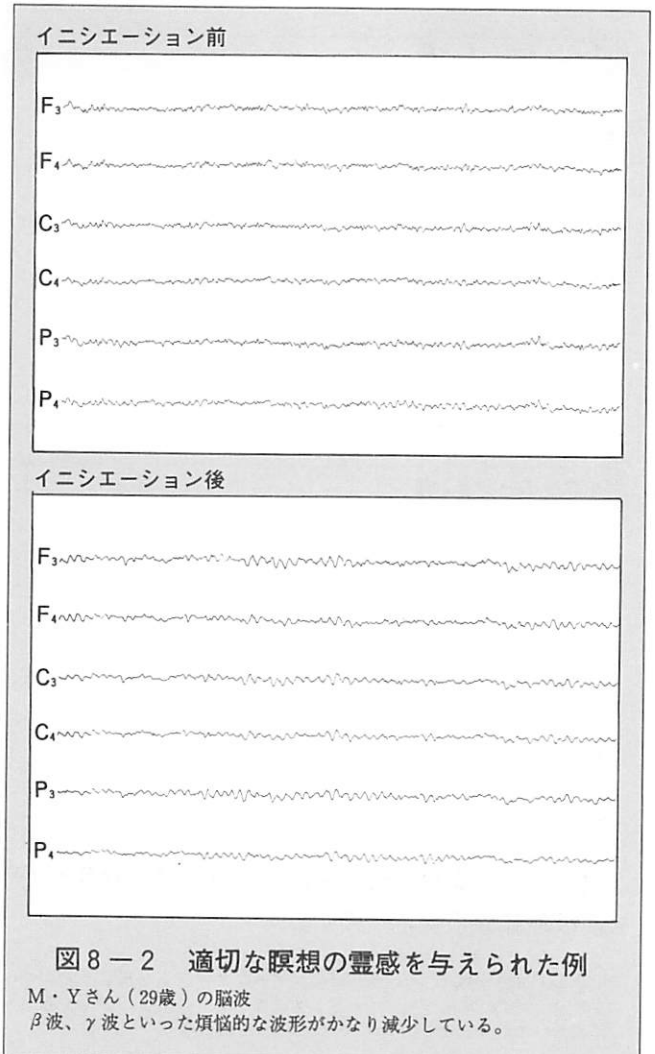


図8－2　適切な瞑想の霊感を与えられた例

M・Yさん（29歳）の脳波
β波、γ波といった煩悩的な波形がかなり減少している。

◉一般の修行者に適切な瞑想

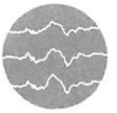
逆に、一般の修行者、あるいは一般の人にとって、自分の心の引っかかりの部分に対応する瞑想の霊感を与えられると、このように変化する。つまり、ベータ波・ガンマ波であったものが、アルファ波→シータ波→デルタ波へと移行し、そして脳死の状態が表われてくるのである。（図8－2）

◉偉大なる真理勝者への道

この滅尽の状態を完全に通過したのちに、つまり阿羅漢になったのち、真のボーディサットヴァの道が始まるのである。このボーディサットヴァの道とは、欲界・形状界・非形状界の三つの世界において、何をなせば利益となり、何をなせば不利益となるかということを完全に知る智慧の修行ということになる。そしてこの発達は、王への道であり、最終的には偉大な真理勝者、すべての魂を利する真理勝者となるのである。

さあ、わたしたちは、高度な文明を土台とし、高い悟り・最後の解脱を得るチャ

ンスを、このイニシエーションによって得ることができるようになった。あなたも早く迷妄から脱却し、邪悪心を取り除き、愛著を解き放ち、そして早く覚者の境地へと至っていただきたいものである。



第二部

密教における生死を超えるプロセス

1. 本当の幸福を得たいあなたに

◉幸福を呼ぶクンダリニー

クンダリニー――。あなたは、この言葉を一度でも聞いたことがあるだろうか。はっきりいって、ごく普通に社会生活を送っている人には、全く縁のない言葉に違いない。ところがどうだろう、ある世界では真っ先に出会うのがこのクンダリニーなのだ。それも、最も重要な位置を占めている。わたしはこれからあなたに、クンダリニーとその世界のことをお話ししようと思う。あなたはおそらくびっくりするだろう。この世にそんなことが実在するのか、と。しかし、それらはあなたの内側にも存在するし、あなたを取り巻いてもいる。計り知れない過去から未来永劫まで、一貫して変わらない。虚像や錯覚で成り立っているこの世の中で、それのみが真実だからだ。人間の肉体や精神、そしてエーテル体（霊体）などが

透明で綺麗な状態に昇華されたとき、混沌たる諸現象の中から真実がその姿を現わす。そして、その真実にまみえることのできた人は、必ずや永遠の幸福に浸れるのだ。

◉わたしは見つけた！

わたしは、そこへ至る方法を知ることができた。もちろん、簡単にそれができたわけではない。苦節八年、やっとのことで探し当てたのだ。日本で、いや世界でわたし一人しか知らないだろう。普通だったら、こっそり秘密にしておくに決まっている。でもわたしは違う。一人でも多くの人に幸せになってもらいたいと願っているのだ。だからこそ、ここに公表するつもりでペンを持ったのである。

そうだ、忘れていた。その前にあなたに確かめておかなければならなかった。あなたが今幸せであるか、それとも人生に何かしらの疑問や不安を抱いているか、ということを。この本を手に取ってくれた人に対して、こんなぶしつけな質問をすることをどうか許していただきたい。なぜなら、この本は読んだ人の人生を一

変させてしまう力を持っているからである。わたしは、現在の自分や人生に満足していない人にこの本を読んでもらいたい。そして、ぜひ知ってもらいたいのだ。本当の幸せがどういうものかということを。反対に、今幸せを感じている人は読まない方がよいと思う。なぜなら、これを読むことによって平凡な幸せ、現実的なものに対する満足が消えてしまうからだ。

◉精神世界へのいざない

それでは、現状に満足していない、求道心を持つあなたと素晴らしい世界に旅立つことにしよう。

その素晴らしい世界とは、精神世界を意味している。ただ精神世界などといっても、あまりにも漠然としているので、少し例を挙げてみようか。例えば密教ヨーガがこの中にある。その修行がある。そして、その最終目的として〝解脱〟がある。解脱とは、釈迦牟尼仏が得た〝悟り〟のことだ。つまり、人間が人間でなくなり、生も死も超えた存在、絶対自由な存在になることなのである。その段階に

到達することのできた者のみが、真の幸福に浸ることができるのだ。

釈迦牟尼仏は確かに偉大だった。彼は厳しい修行の後、解脱を果たした。彼の尊い教えは、遥かな時を隔てた現代にまで伝わり、多くの人々の心の支えとなっている。だからといって、彼の解脱を特別視してはならない。解脱はだれにでも可能であるからだ。だれでも修行をすれば、絶対自由・真の幸福の世界に行き着くことができるということである。ただ、その具体的な修行方法が明らかでなかったため、解脱というものがとても難しいことのように考えられていただけである。

かくいうわたしも、数年前はそう思っていた。解脱など雲をつかむような話だと思っていた。しかし、その思いとは裏腹に、痛切に解脱を願っていた。当時のわたしは、生きることが苦しくてどうしようもなかったからだ。この苦しみの人生から抜け出すには、解脱するしかない！　わたしは、すべてをなげうって修行に没入したのだった。しかし、だれ一人教えてくれる人などいはしない。それこそ試行錯誤の連続だった（わたしの修行歴については、拙著『超能力・秘密の開発法』オウム出版に詳しい）。

◉釈迦牟尼仏が残した解脱法

そして、八年というつらく長い歳月をかけて、やっとの思いで解脱を果たしたのである。それと同時にがく然とした。わたしは、今まで気づかなかったのだ。なんと、釈迦牟尼仏は、後世の修行者のために解脱への修行法を残していたのだった。「縁起の法」がまさにそれだ。もちろん、これはかなり有名なので、知っている人も多いことだろう。『阿含経』の中心となる教えである。釈迦牟尼仏の入滅後すぐ、高弟たちがまとめた釈迦牟尼仏の教えだ。したがって、経典の中では、最も忠実に釈迦牟尼仏の教えを表わしているといってよいだろう。だが、問題は今までだれ一人この深淵な意味を理解し得なかった点だ。日本語訳はあっても、ただ表面的に訳してあるにすぎなかった。それが、苦労して解脱を果たした途端、この偉大な先哲が何を言いたかったのか理解できたのだった。彼は、必ず解脱できる具体的な修行法を残したつもりだった。が、だれも理解できなかった。そして今、このわたしがこの世でただ一人理解することができたのだ。かくなる上は、わたしが「縁起の法」を改めて世に出そう。真の意味を広めよう。わたしの思い

は募った。「縁起の法」をわたしの経験を交えて説き明かすことができたら、解脱を望む人たちへの何よりの贈り物となるだろう。それをやり遂げるのが、わたしの使命の一つであると自負している。

◉クンダリニーの覚醒なしには始まらない

さて、先程クンダリニーが最も重要だ、ということを書いた。クンダリニーについて説明しよう。それは、霊的なエネルギーで、人間の精神を高い次元へと押し上げる働きを持っている。すべての人が、このエネルギーを持っているのだが、眠った状態だ。解脱を目指すのだったら、まずそれを目覚めさせなければならない。これがいわゆる〝クンダリニーの覚醒(かくせい)〟である。釈迦牟尼仏はクンダリニーを覚醒させた後、さらに修行を続けて解脱をした。わたしもそうであった。そして、クンダリニーの覚醒後は六種のヨーガの成就をもって、最終解脱が訪れる。六種のヨーガとは、

①熱のヨーガ

②バルドーのヨーガ
③夢見のヨーガ
④幻身のヨーガ
⑤光のヨーガ
⑥意識を移し変えるヨーガ（成就のヨーガ）

であり、後に来るほど対応するチャクラも高次元となる。わたしはインドのヨーガ経典を中心にして修行を進めた結果、この考えに到達した。つまり、身をもって理解したのだ。ところが驚いたことに、チベット密教のカギュ派が同じ考えを持っていた。チベット密教は最も多くの解脱者を出しているといわれている。やはり解脱という最高の目的に向かっては、同様の修行方法になってしまうのだろうか。

◉超能力と精神レベルを支配するチャクラ

チャクラという言葉が初めて出てきたので、説明しておこう。チャクラとは、

●六ヨーガとチャクラ・超能力との対応図

ヨーガの種類	対応するチャクラ	成就の後行く世界（五法身）	仏教における超能力
意識を移し変えるヨーガ	サハスラーラ・チャクラ	金剛身	漏尽通
光のヨーガ	アージュニャー・チャクラ	本性身	天眼通
幻身のヨーガ	ヴィシュッダ・チャクラ	報身	天耳通
夢見のヨーガ	アナハタ・チャクラ	法身	他心通
バルドーのヨーガ	マニプーラ・チャクラ	変化身（応身）	念力
熱のヨーガ	スヴァディスターナ・チャクラ	――	すべての超能力の源泉

人間の身体にある霊的なセンターで、だれでもそれぞれの場所に持っている。主なものは七種である。ただ、普通の人はそれが眠った状態で働いていない。修行によるクンダリニーの上昇とともに開発されていくものである。チャクラは、身体の下部に位置するものに比べ、上部へ行くほど次元が高くなっていく。ヨーガ行者が持つシッディ（超能力）なども、実はこのチャクラが司っているのだ。今述べた六つのヨーガに対応させてみると、

①熱のヨーガはスヴァディスターナ・チャクラ
②バルドーのヨーガはマニプーラ・チャクラ
③夢見のヨーガはアナハタ・チャクラ
④幻身のヨーガはヴィシュッダ・チャクラ
⑤光のヨーガはアージュニャー・チャクラ
⑥意識を移し変えるヨーガはサハスラーラ・チャクラ

にそれぞれ関係している。例えば、熱のヨーガを成就したときには、クンダリニーはスヴァディスターナ・チャクラにまで昇り、そこを活性化させているわけであ

る。そして、そのチャクラが高次元であればあるほど、人の精神レベルも高くなっていくというわけだ。

また、釈迦牟尼仏が持っていた六神通と呼ばれる超能力もこの六種のヨーガに関係している。彼は、解脱にあたって、当然六種のヨーガを成就してチャクラを支配していたからである。このことに関しては、後に詳しく述べたいと思う。

2. 〝楽〟は〝苦〟から始まる

◉「縁起の法」しかない！

「縁起の法」の一番のポイントは、人が人生のすべてを〝苦〟だと感じることが解脱への第一条件だということである。詳しいことは後にして、だいたいの流れを述べてみよう。〝苦〟を感じると、藁をもつかむ気持ちから解脱したいという強い思いが生じる。これを〝信仰〟という。信仰があると解脱への〝修行〟をするようになる。修行すると〝クンダリニー〟が覚醒〟する。クンダリニーが覚醒すると、〝悦〟が生じる。それがサハスラーラ・チャクラに到達すると〝喜〟が生ずる。喜がサハスラーラ・チャクラに満ちると〝軽安〟が生じる。軽安が体を満たすと〝楽〟が生じる。精神的にも肉体的にも楽で満たされると、強い精神集中を得ることができる。それによって〝三昧〟に至る。三昧によってすべてのこ

とを完全に知ることができる。これを〝如実知見〟という。すべてのことが理解できたとき、この世が幻影だと悟り〝遠離（おんり）〟する。遠離すると〝離貪（りとん）〟する。離貪することによって〝解脱〟する。自分でも解脱したという納得が生じる。

これが、釈迦牟尼仏が残した解脱法の概要だ。こう書くと、いかにも簡単なようだが実際はなかなか大変である。そこで、わたしの体験を交えて、わかりやすく説明していこうと思う。

◉〝苦〟あるゆえに〝信〟あり

人生が苦だと感じるのが解脱への第一条件だと釈迦牟尼仏は言った。まさしくわたしが修行の道に入ったのも、苦を感じたときである。九年ほど前のことだ。それまではごく普通の生活をしていた。ところが、いつのころからか絶えず疑問にさいなまれ続けていたのだ。自分自身の人生に対する疑問であった。そういう自分の内面をごまかそうとすると、自信とコンプレックスの葛藤が渦巻く。わたしは、次第に疲れ果てていき、精神的にも大変不安定になってしまったのだった。

あるとき、わたしは初めて自分をごまかすことをやめた。そして考えた。いったい何のために生きているのだろうか、と。絶対のもの、真の幸福はこの世に存在するのだろうか。わたしは、それを手にすることができるだろうか。このときわたしの魂が求めたものが解脱だとは知り得なかった。だが、いても立ってもいられない。そんな気持ちが高じて、わたしの模索が始まった。強い思いであり、信仰だった。いうまでもなく、生活は一変してしまった。仕事などはそっちのけで、まず運命学に手をつけた。

自分の運命をはっきり知ろうというわけである。たとえ運命が悪くても、運命学によって何らかの操作をしたら幸せになれると信じていた。

それからというもの、わたしは「気学」「四柱推命」「断易」「六壬（りくじん）」「奇門遁甲（きもんとんこう）」……と、運命学の研究に没頭した。これは何にでも一度はのめり込む性格によるところが大きい。しかし、それらは奥儀まで極めたものの、期待していたほどの効果がないことを知ってがっかりしたのだった。

◉クンダリニーの覚醒

それでもわたしはあきらめなかった。次にわたしは仙道へと目を向けた。このときから、本格的な修行人生を歩み始めたことになるだろう。仙道は、以前から不老不死や仙術を得られるというイメージがあった。そのころ生命エネルギーが欠乏しているような状態だったので、これが現状を打開してくれるのではないか、という多大な期待をもって臨んだ。

結果的には、仙道ではなくヨーガを選ぶことになるのだが、なんとわたしのクンダリニーはこのときの修行で覚醒したのである。仙道において、わたしは小周天、大周天という段階を修めた。前者は、人体を宇宙と見なして、後ろから前に気（エネルギー）を回す技法である。これによって頑強な体ができ上がるのだ。大周天は、尾骨にあるムーラダーラ・チャクラから頭上へと気を突き抜けさせる。これがクンダリニーを覚醒させるのである。わたしは、独学ながらクンダリニーを覚醒させ、解脱への第一歩を印した。超能力を得たのもこれと同時だった。

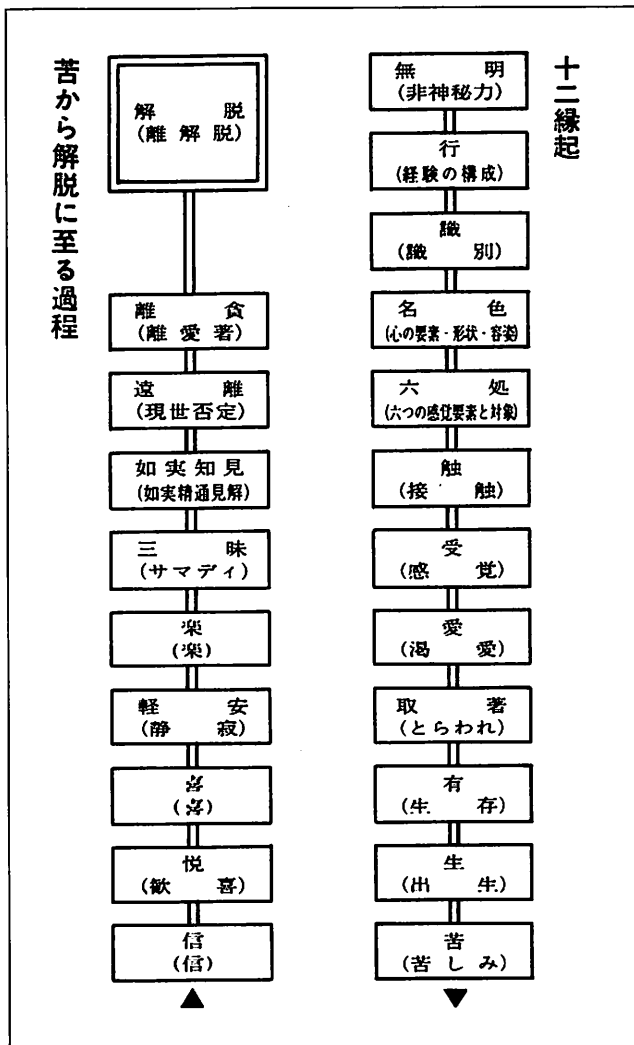
ところで、ここで断っておきたいことがある。それは、わたしは仙道でクンダ

リニーを覚醒させることができたが、読者の皆さんにはヨーガによる方法をお教えするつもりだ、ということだ。なぜかというと、ヨーガの方が確実に速いからだ。わたしは、当時（今もそうだが）師もなく、ヨーガも知らず、全くの暗中模索の状態だった。今になって考えると、ヨーガははるかに優れている。仙道での覚醒には四年もかかってしまったが、ヨーガを用いたならば数カ月ですむだろう。現にわたしの弟子たちはいずれも短期間でクンダリニーの覚醒に成功している。まあ、わたしもシャクティーパットという技法を使って助けているが……。

シャクティーパットとは、わたしの持っている霊的エネルギーを直接相手に注入する方法である。その人のクンダリニーの覚醒を促すことができる。それでは、クンダリニーが覚醒するとどのような変化が起きていくか「縁起の法」に従って述べてみよう。

◉〝悦〟は最高のエクスタシー

クンダリニー覚醒後、さらに修行を続けると〝悦〟の段階に至る。これは、ク


十二縁起
無明（非神秘力）
行（経験の構成）
識（識別）
名色（心の要素・形状・容姿）
六処（六つの感覚要素と対象）
触（接触）
受（感覚）
愛（渇愛）
取著（とらわれ）
有（生存）
生（出生）
苦（苦しみ）
苦から解脱に至る過程
解脱（離解脱）
離貪（離愛著）
遠離（現世否定）
如実知見（如実精通見解）
三昧（サマディ）
楽（楽）
軽安（静寂）
喜（喜）
悦（歓喜）
信（信）

縁起の法

ンダリニーが上昇してものすごいエクスタシーをもたらす状態である。本来ここに至るためには、瞑想が必須条件である。ところがわたしは瞑想がそんなに好きではなかった。すでにヨーガに転向していたものの、せいぜいやっても一日に二時間程度のものだった。だったら何をやっていたかというとアーサナ（調気体操）、プラーナーヤーマ（調気法）そしてムドラー（霊的覚醒の技法）である。瞑想で座ってばかりいてもしょうがないじゃないか。それだったら、神経系やホルモン系、大脳を刺激する行法をやっていた方がましだ。そう思っていた。だからこの段階にまで来て、当然〝悦〟に入っていかなければならなかったのに、それができなかった。無智といえば無智だが、教えてくれるグルもいなかったし、わたし自身科学万能主義に侵されてもいたので、どうしようもなかったといえる。

そのため、しばらく経ってから〝悦〟に入ることはできたものの、全くおかしな入り方をしてしまったのだ。きちんと瞑想していたなら、瞑想中に入るはずである。だが、わたしの瞑想時間が短か過ぎて、そのときは入れない。というわけで、わたしのクンダリニーも行き場がなくて困ったのだろう。

例えばムドラーを行じているとき、クンダリニーが突然上昇してわたしは〝悦〟入った。何気なく立っているときや、歩いているときにもそれは起こった。それが起こるときには、必ずムーラ・バンダ（肛門の締めつけ）と性器の締めつけが自動的に始まり、体を震わせながらクンダリニーが駆け昇る。その感覚たるや、この世で味わうことのできる、最高のエクスタシーだといえるのではないかと思う。どう表現したらいいだろうか。セックスの快感とは全く違う。とても優しく柔らかく、溶けてしまいそうな感じである。〝悦〟に入っている間、その快感は強まることはあっても決して弱まらない。しびれも伴って、それがまた気持ちいい。そして、数分間その快感に浸っていることができるのである。

最近はわたしも瞑想時間を長く取っている。だから瞑想によって何時間もこの状態を持続させることができるようになった。

◉不死の甘露を呼び起こす

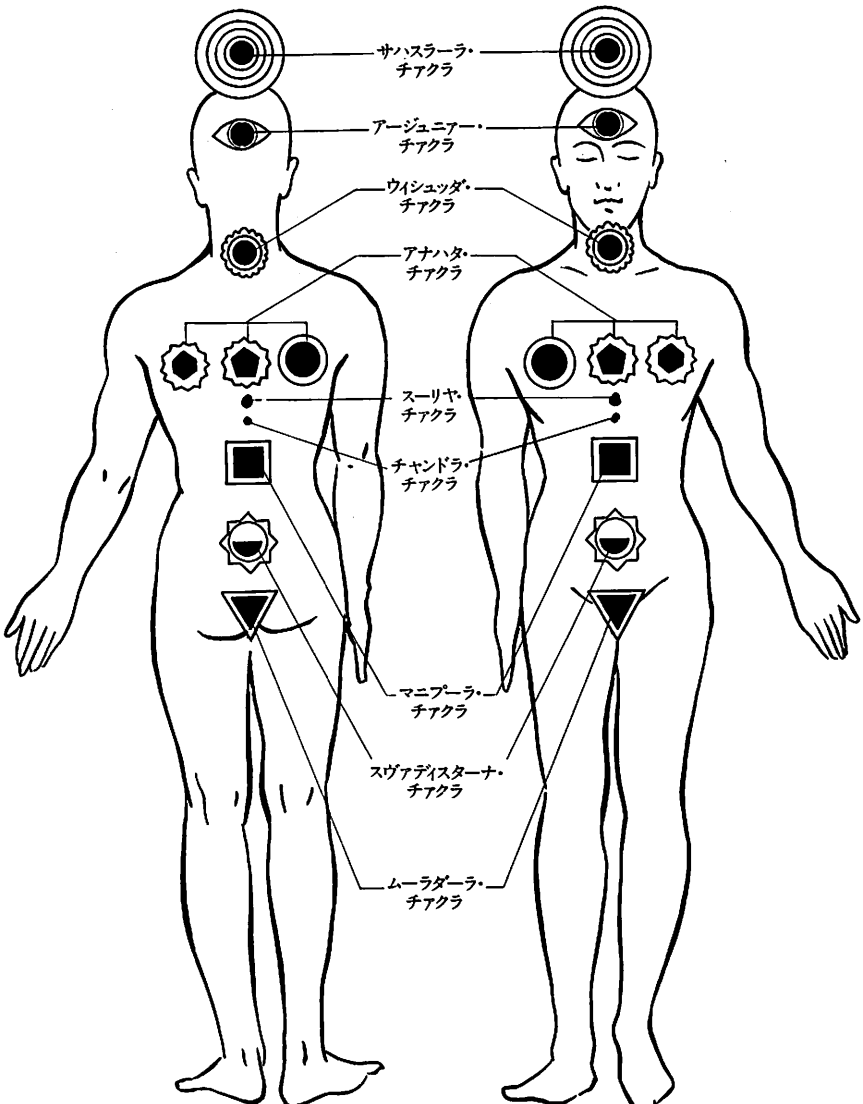
この段階は重要な意味を持っている。クンダリニーは上昇して、頭頂にあるサ

ハスラーラ・チャクラに到達するのだが、到達することによってサハスラーラ・チャクラに隠されている不死の甘露を落とす働きをするのである。不死の甘露とはネクターともビンドゥとも呼ばれているもので、心を歓喜状態にすることができる。また、さらに修行が進んで、これが体中に満ちると意識が鮮明になり、かつ途切れることがなくなる。それは、眠っている間も死後も同様である。これが不死の甘露といわれるゆえんである。

では、不死の甘露によって起こる心の歓喜状態について、さらに述べよう。

◉ここまでしかない経典の記述

わたしは、前にも書いたように、解脱をして初めてクンダリニーと「縁起の法」の関係を悟った。だから、今から書こうとする〝喜〟についての知識は、当時全く持ち合わせていなかった。それもそうだろう。わたしが今まで読んだどの書物にも、その記述がなかったのだ。ヨーガの経典にしても、一つ前の段階である〝悦〟の状態までしか説明がない。バグワン・シュリ・ラジニーシという、大変


サハスラーラ・
チャクラ
アージュニアー・
チャクラ
ヴィシュッダ・
チャクラ
アナハタ・
チャクラ
スーリヤ・
チャクラ
チャンドラ・
チャクラ
マニプーラ・
チャクラ
スヴァディスターナ・
チャクラ
ムーラダーラ・
チャクラ

チャクラ図

有名なインド出身の宗教家がいるが、彼も〝悦〟までしか自著に書いていない。しかも、〝悦〟ですべてが終わるとしている。したがって、〝喜〟の段階以上に到達した修行者というのは、ほとんどいなかったのではなかろうか。

いずれにしろ、これから先何が待っているのか見当もつかないまま、わたしは修行を続けていった。そして、だれ一人言い表わしてくれなかった段階に入ったのである。これは、クンダリニーがサハスラーラ・チャクラを刺激して滴らせる、不死の甘露が巻き起こす状態である。

ところで、ヨーガ経典にはクンダリニーがサハスラーラ・チャクラに到達する瞬間の記述があって興味深い。シャクティー女神（クンダリニー）がシヴァ大神（サハスラーラ・チャクラ）と一つになったとき、すべてが完成すると表現しているのである。これは、バグワンがそこで終わるとしていることと共通している。

実際には、先程述べたようにそれ以上の段階があったわけである。経典でさえそんなレベルであったことを知ったら、どれほどわたしが苦労して解脱へと向かっていったか、おわかりになるだろう。

すべての段階が書き尽くされている仏教の「縁起の法」は、解脱するまでは理解できなかったので、当時は参考にしていなかった。そして、同様にそのころは気がつかなかったが、日本の太古神道の修行者である川面凡児（かわづらぼんじ）の記述の中に〝喜〟のことが出ていた。それは、七つの鳥居という言葉で表現されているが、そのヴィジョンは〝喜〟そのものである。また、仙道のチョー・サンポーが書いた『三峰金丹説要』にもその段階の説明がなされており、「この状態にまで来たら仙人となる」とされている。しかしながら、両者ともここまでしか書かれていない。

要するに、この段階はそれほど高度なのだ。ヨーガ経典にここまでは書かれていないことしかり。神道、仙道がここで終わっていることしかり。ただ、出発点も内容も違うはずのそれぞれの行法が、同一の道をたどっている点は面白いと思うし、それだけの意味を持っていると思う。わたしが教えるヨーガには、他の修行法も取り入れられているのだが、このようなことが影響している。

◉至上の幸福 〝喜〟

ちょっと話が横にそれてしまったが、元に戻そう。サハスラーラ・チャクラの上部から滴り始めた不死の甘露は、まずサハスラーラ・チャクラをそれでいっぱいにしてしまう。次にヴィシュッダ・チャクラへと移りそこを満たし、アナハタ・チャクラへ、アナハタ・チャクラからマニプーラ・チャクラへと次第に下へ降りていく。いうなれば、チベット密教でいうツァンダリーと同じものである。ちなみに、チベット密教ではここまでは経典に記されているが、これ以上は極秘にされて、ごく少数の選ばれた修行者によって受け継がれているらしい。このことを、わたしはアストラル体（異次元）でミラレパという昔の修行者から聞いた。その理由は、技術の問題ではなくて心の問題であり、そのためにグルが弟子に密接にかかわらなければならないからだ。

さて、各チャクラを満たし終えた不死の甘露は、最後にスヴァディスターナ・チャクラを満たすとともに、そこに強烈な震動を呼び起こす。その震動に呼応して、ムーラダーラ・チャクラから再び〝悦〟を伴ってクンダリニーが上昇する。

サハスラーラ・チャクラまでクンダリニーが到達すると、このときもまた不死の甘露を滴らせる。このプロセスが何回も繰り返されることにより、クンダリニー上昇時に生まれる〝悦〟に加えて、心の満足感である〝喜〟がつくられ、徐々にそれは強くなっていくのだ。それはもう、これ以上にない満足感である。しかし、欠点もある。とにかくその状態が崩れやすいのである。ちょっと精神的に揺さぶられただけでも、あっさりと壊れてしまうのだ。大きな音を立てられても、壊れてしまう。だから、この状態に入るには、外的な環境のことを考えなくてはならないと思う。

そんなこともあって、この段階にまで来た修行者は、二つの生き方からどちらかを選ばなくてはならないだろう。すべての障害から離れて、隠棲生活を送ることが一つ。もう一つは、自分の状態を保つために、周囲の環境が良くなるように努めることである。わたしは、真の宗教を広めて環境を良くするという意味で、後者を選んだことになるが……。

〝喜〟に入ることのできる人間は、他の人に必要とされる。普通の明るさとは

違う、心が満足して解放されきった明るさなので、相手を安らがせるからだ。そして、人の喜びを増大させ、苦しみや悲しみをなくすことができる。たとえ、失恋したばかりの人がいたとしても、その悲しみを消してくれるだろう。ただ、そばにいるだけでそれだけの好影響を与えるのである。したがって、〝喜〟に入った人は、自分が自分自身のものではなくなってしまう。多くの人間のものとなってしまうのだ。必要とされるがゆえに。ここに供養を受ける資格ができ、その人にはお金や物、名誉などが集まってくるだろう。ここで、そういうことに満足し執着してしまうと、堕落してしまうので要注意。せっかくこの段階にまで来ても、何にもならない。解脱に比べたら、ちゃちな満足であり幸福である。解脱はすべてを超越したところにある真の幸福だ。幸いにも、わたしは前世において解脱を経験していたため、ここで惑わされることなどなかった。

また、この段階では満足しているので、心に雑念がなくなる。そのため、強い精神集中（凝念）を習得することができる。

◉〝軽安〟は瞑想の条件

あなたは、不思議に思うことがなかっただろうか。瞑想のためとはいえ、よく長時間座りっ放しで平気だなあ、と。ごく少数ではあるが、ヨーガ行者の中には、何日座り続けても平気な人がいる。釈迦牟尼仏も七日ずつの瞑想を七回行なった、と伝えられている。わたしも実は不思議だったんだ。自分が長くは座れなかったからね。座ることが、苦痛で苦痛でたまらなかった。足はしびれてしまうし、腰は痛くなる。全体的に体が重くなってしまうし、雑念はわく。そうするとイライラしてしまって、やたらとトイレに行きたくなってしまうんだ。あるときなど、「ああ、今日は長く座れた」とうれしく思って時計を見たら、なんと十五分しか経っていなかった。それほど苦痛であった。だから、長時間の瞑想というのは、わたしの修行における七不思議の一つだったのだ。

ところが、この〝軽安〟に至った途端にすべてのナゾが解けてしまったのである。ここでは肉体的な痛みを感じなくなるのだ。そうして、解脱にどうしても必要な長時間の瞑想が可能になる。その他の特徴としては、日常生活において体

が軽くなって、歩いているときなど浮いているような気さえすることが挙げられる。

ところで、どうしてこのようなことが起こってくるのだろうか。まず〝喜〟の状態を思い出していただきたい。それは、心が非常に満足した状態だった。その満足した心が、肉体的に素晴らしい影響を与えるのが〝軽安〟である。肉体のコンディションが、心の状態に影響されることはだれでも知っているだろうし経験もあるだろう。あるニュース番組で、音楽と血圧の関係を調べていた。それは、好きな音楽を聴いているときは血圧が正常になり、嫌いな音楽を聞くと状態が悪くなってしまうというものだった。好き嫌いという心の問題が、ストレートに数値に影響するのだ。それと同様に〝喜〟が肉体に影響してつくり出すのが〝軽安〟なのである。

◉無限のエネルギーの源〝楽〟

〝軽安〟の次に来るのが〝楽〟である。これは、ものすごいエネルギーを持っ

ている。この段階に到達したときからわたしは、一日に十六時間から十七時間もの修行が平気になった。もはやどんな体力自慢でもわたしにはついてこられない。これは、〝楽〟によってエネルギーが満ちあふれているからだ。自分がやらなければならないこと以外、意識が向かわなくなる。このことがエネルギーのロスをなくし、エネルギーを体内に充実させるのである。

〝喜〟の満足に対して、〝楽〟は安定である。外界の刺激に反応しなくなる。また、高いレベルのヨーガ行者の言葉に「解脱のためには、最低六時間の瞑想が必要である」というものがある。〝楽〟に入ると、長時間の瞑想に苦痛を感じないどころか、瞑想のために座るのが一番楽な状態になるという、大幅な変化が起こる。これが次の三昧の重要な準備なのである。だから、必ずここを越さなければ解脱に至ることができない。

3. すべてを思いのままにする〝三昧〟

◉三昧とは何か?

三昧の説明はわたしにも難しい。参考のためにと思って、『広辞苑』で引いてみた。すると、「心を一事に集中して他念のないこと。一心不乱に物事をすること」とある。仏教から出た言葉であるはずなのに、どうも違う。本当は、心を集中した結果得られる状態を三昧というのだ。では、その三昧とはいったい何か。一言でいえば、主体と客体の合一なのである。主体とは自分自身のことであり、客体とは相手や対象物を指す。それが合一するとは、強い精神集中をすることにより、自分が相手や対象物に溶け込み、一体となることなのである。

例えば、木に精神集中して凝視する。少なくとも三十分以上その精神集中が持続するなら（つまりこの段階まで来ていることを意味するのだが）、木に溶け込

み、木と一体になることができる。しかも、一体となることによってその木のすべてを理解できる。これが三昧なのだ。相手の心に精神集中したなら相手の心と一体になり、相手の感情も考えもわかるだろう。神に精神集中したなら、神と合一するだろう。

この三昧には、外的なものと内的なものの二種類がある。前者は周囲のものと合一することであり、後者は自分の内側のものに集中して、それと合一することである。自分の内側とは、チャクラ、心、器官等のことで、その中で真我と合一するのが、内的三昧の究極ともいえる。

わたしもそうだったが、外的なものから三昧に入る訓練をしなくてはならない。その方が精神集中しやすいからである。それに習熟してから内的なものへと移り、さらに訓練を続けると次の段階である〝如実知見〟の状態に入ることができる。

それではここで、わたしが体得した三昧の話をしよう。これは例の六種のヨーガと関係している。三昧の段階は大変重要であって、六種のヨーガのうち実に五種類が含まれているのだ。チベット密教のカギュ派もこれと同じ見解に立ってい

ることを後に知ったのだが、当時のわたしは無意識にこの過程をたどっていた。

◉熱のヨーガ——内なる炎

わたしは自分のスヴァディスターナ・チャクラに精神集中をした。すると下腹部で強烈な熱が発生した。その熱は背骨を伝わって上がっていった。わたしはこの過程を毎日繰り返して練習することにした。

わたしがそう決めたのは、密教の火界定がヒントとなった。この行法と火界定が同じものではないか、と思ったのだ。火界定は煩悩(ぼんのう)を焼き尽くすといわれている行である。

また、こうも思った。「熱が背骨を伝わるということは、背骨にある交感神経と副交感神経に尋常ならざる影響があるのではないか。神経が突然変異でも起こしてくれて、スーパーマンにでもなれたらいいなあ」——というわけで一生懸命やったら、スーパーマンにはなれなかったものの次のような変化があった。

まず、背中全体が熱くなるようになった。そして、どんな寒さの中にいても平

気になった。たとえ、氷点下の寒さでも、裸でいられるほどである。また、精力絶倫となった。わたしはこの行法を〝熱のヨーガ〟と呼ぶことにした。

◉バルドーのヨーガ——死の体験

次にわたしはマニプーラ・チャクラに精神集中をしてみた。この行でわたしはバルドー（死）の体験をした。

だれでも「死ぬ瞬間はどういう気持ちになるのだろうか」とか「死んでからは、どうなるのだろうか」などという、疑問を持ったことがあるんじゃないかな。そして、それぞれの人がそれぞれの漠然とした結論みたいなものを、心に抱いて生きているのだと思う。かといって、その考えが本当の死と一致しているとはいえないだろう。例えば、「死んだら土になるだけだ」と思っている人もいるだろうし、「天国へ行く」つもりになっている人もいる。あるいは、この世で結ばれることのできない恋人と「生まれ変わったら一緒になろうね」と来世を信じて誓い合う人もいるかもしれない。このように、死については、いろいろな考え方があ

るからね。

だいたい、死んでみなければ実際がわからない、というのが不安であり恐怖でもある。反対に死んでしまったら、「本当はこうだったんだよ」と遺された人に伝えたくてもその術がない。生あるものは皆、遅かれ早かれ死を迎えるというのに、不都合この上ない。

ところが、わたしはマニプーラ・チャクラに精神集中をするこの〝バルドーのヨーガ〟を実践することによって、死と転生のプロセスを何回も何回も体験することができたのだ。だれでも三昧に入ることができるようになったら、自分で体験することができるだろう。しかし、これから修行に入るという皆さんにはまだ無理だろうから、参考のためにここでお話ししよう。

◉死の瞬間

まず、死の瞬間から。死の直前には、感覚器官が働かなくなってしまう。よくテレビなんかの臨終シーンで、明るいのに「暗いから電気をつけて」などという

ことがある。あれは本当だ。音が聞こえなくなることから始まって、何も見えなくなってしまう。そして、嗅覚も味覚も触覚も次々と衰えていってしまうのだ。

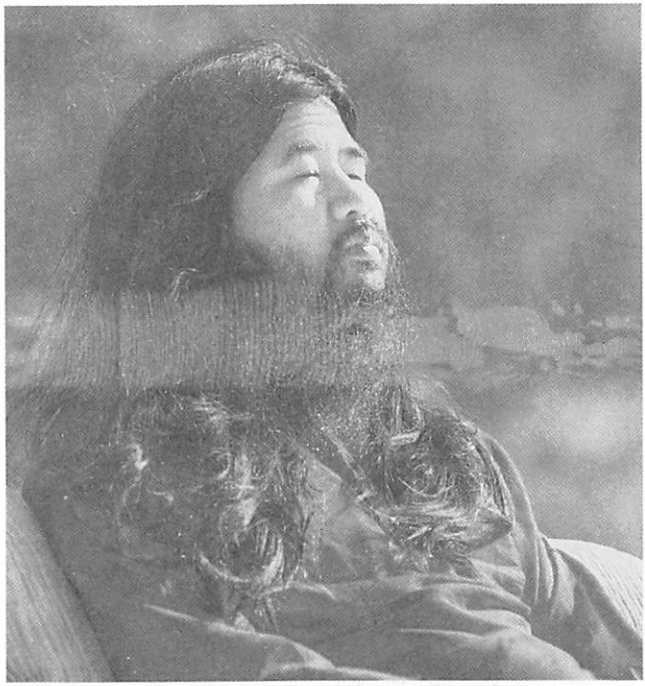
それから、意外なことに、まだ生きているうちから身体を構成している要素が分解し始める。分解されて、〝自性〟に還元されていく。自性とは、この世を構成している物質的な根源で〝地〟〝水〟〝火〟〝風〟の四つのエレメントからできている。

初めに、肉体が地のエレメントに分解される。このときは、自分の体がぶよぶよになるというか、何となく変な感じだ。そして、それを感じているのは、今までの自分ではない。もう一人の自分――、つまり魂がそれを感じているのだ。また、この過程では、黒と黄色の混ざったような色を見ることができる。

次に、血液や体液が水のエレメントに分解される。このときには、鼻汁が出たり体がむくんだりする。血液の流れもこのときに止まってしまうのだ。ヴィジョンとしては、「水に映る白い月」というイメージの色がパッ、パッ、パッときらめいている。

さて、今度は、体温が火のエレメントに分解されていく番だ。下腹部から冷えてきて、その冷たさは背中を伝わって全身に広がっていく。体が冷たくなって、動きがぎこちない。硬直しているのだろう。自分の体がまるで鉄になってしまったみたいだ。また、この過程では朱色が見え続けている。

最後に、息が風のエレメントに分解される。このときは、呼吸しづらくなってしまって、息苦しい。呼吸したい。呼吸して生き続けたい。そういう生命に対する抑え難い執着が、一気に表面化する。愛している人と別れるのは嫌だ。死ぬのは怖い！　すでに、肉体的な痛みや苦痛はないが、死ぬことに対するひどい恐怖を感じるのは決して避けられない。わたしはそれを経験した。嫌だと思った。でも、わたしの気持ちなどにはお構いなしに、死ぬための手続きは進んでいってしまった。魂は、青緑色を見ている。呼吸が少しせわしくなったかと思うと、最期に長い息を吐き出す。……そして、すべてが終了した。こうやってわたしは死んだ。



◉前世のカルマの終焉

死んだ後も、魂はしばらくの間心臓にとどまり、この世の清算を受ける。そのために、まず天から真っ白な光が降りてくる。その光は少し甘みを伴っている。光が甘いというのも、生きている間は感じることはできないが、ここでは魂が感じるのである。この光は、父親の精液の象徴だ。次にへそのあたりから、赤黒いエネルギーが上昇していく。それは、いろいろな煩悩を伴っていて、母親の経血を象徴している。

白い光も赤黒いエネルギーも、胸にあるアナハタ・チャクラの内側に吸収されていく。わたしは、これは両親から受け継いだ遺伝子に関係するカルマが、自性に還元されていく過程なのではないかと思っている。もし精子と卵子が結合した瞬間が、この世への誕生だとすれば、そのときに受け継いだものを自性に返し終わったときが本当の死であろう。

もう一つ、誕生時にすでに持っていたカルマがあった。それは前世でつくったカルマである。前世のカルマによって今生を生きる。だから死ぬときには、それ

も自性に返さなくてはならない。これが最後に行なわれる手続きなのである。天界から真っ黒い光でできた一本の道が降りてくる。下位の世界である人間界のけがれたカルマが、この黒によって象徴されているのだ。これも、アナハタ・チャクラの内側に吸収されていく。

こうして、両親から受け継いだものと、自分の前世のカルマが自性に帰ってしまったとき、この世との縁が切れる。魂は肉体を離れ、今度はたった今生きていた世界でつくったカルマによって、転生の準備を始めるのである。

◉修行者の死

魂は透明で明るい死後の世界へ飛び込んでいく。この一瞬に、修行者だった魂で資格あるものは、ニルヴァーナ（涅槃）に入ることができるのだ。その資格とは、生前の修行でほとんど完成しているということである。

もし、完全に完成している解脱者であったなら、全く違う過程をたどるので少し触れておこう。

解脱者は自分で自在に死をコントロールできるようになっている。まず、死期を自分で選べる。要するに、この世での役目が終わったとき自由に肉体を捨てることができるのだ。そのときは、先程述べたような死のプロセスは必要ない。カルマは修行で消滅してしまっているし、魂は簡単に肉体から飛び出せる。肉体を持っている状態から、死の状態に意識を移し変えるだけですんでしまうのだ。これは、〝意識を移し変えるヨーガ〟の応用である。これについては後で述べよう。解脱者の魂は直接明るい死後の世界に飛び込める。そこから、ニルヴァーナへ入れるし、特別に望むなら、人間界やその他の世界に生まれ変わることもできるのである。死後の世界でも自由になるのだ。

◉光に飛び込め！

では、修行していなかった普通の人間は、死後の世界に入った後どうなるのであろうか。最初にとてもまぶしい透明光が射し込んでくるだろう。そのゾッとするような美しさ、強烈さにほとんどの魂は恐怖し、動けなくなるだろう。もし、

それに飛び込むことができたら、無色界と呼ばれるニルヴァーナに次ぐ素晴らしい世界に行くことができるだろうに。そこに飛び込めるのは、生きている間に心の浄化ができ、かつ完璧に真の宗教心を培った人である。そこは、光だけで構成された高い精神状態の世界である。そこに生まれ変わると、光の身体を持ち、寿命は数千億年といわれている。仏教で法界と呼ばれているところである。わたしはよくここを訪ねる。そして、サーリプッタ（釈迦牟尼仏の第一の弟子）から仏教の精神的な理論を学ぶことが多い。

この光は、半日から一日続くが、この光に飛び込めなかった魂には、次の光が射してくる。その光は透明に近い白銀光だ。この光に飛び込めば色界に生まれ変わることができる。仏教で報界と呼ばれている世界である。そこは、絶妙の物質で構成されている。ここの食物は光である。衣服も光でできている。もちろん、普通の魂にはまぶし過ぎて飛び込めない。飛び込めるのは、宗教上の功徳が非常に高かった人の魂のみである。

やがて白銀光は消え、代わって美しい赤紫の光が射してくる。赤紫といっても、

ムーラダーラ・チャクラから立ち昇る、精力を表わすエネルギーの赤紫とは異質の色で、大変美しい。その光に入れるのは、衆生（すべての生き物）に対する愛の強い人だ。その世界は、変化身の住む世界であり、天界の中でも高次元にある。仏教では、応界と呼ばれている。マイトレーヤ（弥勒菩薩）が住んでいることで有名な兜率天がここの中心である。釈迦牟尼仏も実はここから人間界に降りてこられた。チベット仏教の総帥であるダライ・ラマもここから降誕された。実は、このわたしもそうである。また、ここに生まれ変わると、天龍になったり、修行者を励ます天女になったりする。

わたしが解脱する前、ヒマラヤ山中で修行しているときのことである。くじけそうになると決まって、パールヴァティー女神が励ましてくれた。女神は応界に住んでおられ、赤紫色の光線に乗って、人間界で修行中のわたしのところに来てくださった。とても優しい方であった。

◉生前のカルマが転生を決める

普通の人間は、応界にも入っていけないだろう。したがって次の光を待つことになる。そして、光からだんだん具体的なヴィジョンへと移っていき、それぞれの魂は自分に合った世界へと飛び込んでいくのだ。死んでから四十九日目が最後の世界である。飛び込んだ後は、吸い込まれるように落ちていく。たいていの場合、性交のヴィジョンが見え、無意識にそこへ飛び込んでしまう。すると、落ち着く先が子宮であったり、卵の中であったりというわけだ。だから、長くとも四十九日後には新しい世界で生を受けていることになる。

ここで留意していてほしいことがある。それは、死ぬ前が人間だったからといって、人間界に生まれ変わるとはいえないということである。第一日目から次第に次元が落ちていき、人間界はずーっと下なので四十三日目くらいに回ってくる。四十五日くらいになると、動物界だ。一番最後の四十九日は、地獄である。一般に「地獄に落ちる」と言うが、魂がそのまま地獄に落ちるのではなくて、地獄に生まれ変わるのである。

わたしは、バルドーのヨーガによって、すべての世界の転生を体験している。しかし、量が多いので、今回は全部は載せられない。そこで、現存する書物に書かれていないことを、ここに書いてみた。したがって、他の書物でもわかる箇所は省いてある。興味のある人は、『チベット・死者の書』を読んでみるといいと思う。あとは思い浮かばないなあ。みんな死後の世界について、嘘ばかり書いてあるから。だいたい、「ただ信じていれば死後幸せになれる」という類いの宗教が多過ぎる。そんなに甘いものではないはずなんだけれどね。それを信じてしまうのも、まさにカルマとしかいいようがないだろう。

◉バルドーのヨーガが知らしめるもの

このバルドーのヨーガは次のような結果を生む。

①死後の世界の存在を確認できる
②転生の秘密を知る
③功徳（よいカルマ）と修行の必要性を理解する

④功徳と修行以外が無力であることを知る

すると、この世のすべてのものが幻影であると感じるようになる。そのことで、執着から離れることができる。これが解脱への大きな布石となるのだ。

◉夢見のヨーガ——あなたが世界の創造主

〝バルドーのヨーガ〟の次にわたしは、〝夢見のヨーガ〟の段階に入った。これは、アナハタ・チャクラに精神集中し、イメージし続けることから始まる。そして、この世と全く違う世界をつくり出して、そこに遊ぶことができるのである。その場合の主人公は必ず自分だ。その世界では、触れることも、見ることもできる。聞くことも、においることも、味わうこともできる。その上考えることもできるのである。あなたも自分がつくり出したイメージの世界で、思うがままの体験ができたら素晴らしいと思うのではないかな。決して普通の夢とは違う。テレビを見たり、本を読んだりする追体験とも違う。この世で体験するのと同じ実体験をするのだ。

現実同様、イメージでつくり出した世界でも実体験ができる。だったら「この世」だと思っている世界も、実際はイメージでつくっているだけなのではないだろうか……。イメージの世界に入っていけるレベルになった修行者は、やがてこの歴然たる事実に気づく。これは体験した者でないとわからないのだが、イメージの世界でも、アストラル体（異次元）でも、この世と全く変わらない自分を存在させることができるのだ。しかも、そのあらゆる世界への出入りは自由だ。それだけではない。行が進むと、この世にいてさえ、自分の思いどおりにすべてを操ることができる。要するに、この世と他の世界との間に、隔たりがないのである。この世も幻影、異次元も幻影、このヨーガによってそのことを悟るのである。

それでは、幻影でない世界はあるのだろうか。たった一つだけあるのだ。それが、ニルヴァーナである。

◉幻身のヨーガ——時空を超える

〝夢見のヨーガ〟が完成したころ、わたしはヴィシュッダ・チャクラを開発し

ようと思って、ビバリータ・カラニーというムドラーを始めた。一日に三時間ずつ、五カ月間これを続けた。すると四カ月ほど経ったころ、ある変化が現われたのだ。ビバリータ・カラニーが終わった後は、長時間のシャヴァアーサナというアーサナをとらなければならない。その間に瞑想していると、二時間くらい経ってブーンというハチの羽音のような音が聞こえてくるようになった。しばらくして、周囲の様子が一変してしまう。そして、自分が時や空間を超えた場所に移動してしまっていることを知るのだ。自分が育った当時の家に行っていたり、我が家の一階から二階に移動していたこともあった。シヴァ大神の神殿に飛んでいたこともあった。テレポーテーションである。これは幻覚でも嘘でもない。そのうちに、テレポーテーションしたわたしを目撃したという人も現われた。

ある日、R子さんというOLが、渋谷のバス停でわたしを見かけたという。挨拶をしようと思って声をかけたが、返事をしない。それどころか、すぐ目の前にいる彼女が目には入らないようだった。わたしが歩き出したので、つられるように後を追ったがどんどん先に行ってしまう。そして、とうとう見失ってしまっ

たのだという。

後でこの一件を聞いたのだが、わたしはその時間にはビバリータ・カラニーをやり過ぎて、気絶していた。いうなれば、深い瞑想（虚空三昧）状態である。その間無意識にテレポーテーションしてしまったらしい。

またこのころは、会う人会う人がわたしを見るなり「今日は顔がいつもと違いますね」とか「今日はいやに身長が高いですね」と言うのであった。わたしの体つきとか顔が、瞬間的に変わってしまうのだ。

このようなことを通じてわたしは、時も空間も、そして自分自身さえも幻影だったのだと思うようになった。わたしはこのヨーガを〝幻身のヨーガ〟と呼ぶことにした。

◉光のヨーガ——神が送る光のサイン

やがて三昧においての最後のヨーガである〝光のヨーガ〟の段階に入る。このヨーガによってこの世や異次元を構成している光の意味を知るようになる。これ

は例を挙げないとわかりづらいので、わたしが見た順に説明していこう。これらは、解脱直前のヒマラヤ山中や富士山麓での修行中に起こったことである。

◉わたしは宇宙神素を見た

わたしは、眉間（みけん）のアージュニァー・チァクラに精神集中をし、宇宙神素（うちゅうしんそ）を見た。宇宙神素とは、宇宙の根源的なものからの伝達で、アーカーシック・レコードとも呼ばれている。それは巨大な球体光で、わたしはそれに溶け込んでいた。ところで、このときは溶け込んだのだと思ったが、本当は違っていた。修行が進んでわかったことだが、ブラフマ・ランドラ（頭頂）と心臓から二本の赤紫の光線が出て、宇宙神素と結ばれるのであった。いずれにしろ、あまりにもそれが巨大だったので、一度に形状をつかむのは困難だった。だから以下に述べるのは、その後何回も宇宙神素に溶け込んだ結果、わたしが推察したものである。中心は透明で、その周りが青、青紫、赤紫と色が混ざり合いながら変化し、一番外側が赤である。中心の透明な部分には、細かい点が無数にうごめいている。その点は、

中心に行くほど白くなり、外側に行くほど黒っぽくなっている。その一粒一粒が情報である。例えば、中心の白い点は宇宙的なレベルの情報で、外側に行くほど個人的な情報になる。わたしが人に頼まれて予言したりするときは、ここから情報を得るのである。

◉アージュニァー・チァクラの崩壊

初めて宇宙神素の光を知った数日後、わたしは一段と上の段階に上がった。この日を境に、アージュニァー・チァクラへの精神集中がなくとも、絶えず光の中にいられるようになった。そのためには、アージュニァー・チァクラの崩壊が必要だったらしい。

そのときわたしはシャヴァアーサナをしていた。気づくと寒さのために体をねじっている。これが頭が熱くて体が寒い状態か。わたしはあるヨーガ行者に言われたことを思い出した。体を真っすぐに直すと、クンダリニーが突き上げてきてアージュニァー・チァクラの所で止まった。

わたしはアージュニァー・チァクラに精神集中をしてみた。しばらくの間、わたしはアストラル体で劇を演じていた。それが終わると、わたしの周りで四人の小人がうるさく騒ぎ始めた。

「うるさいなあ。集中できないじゃないか。」

アストラル体にあるわたしの意識がそう思っている。

「自分はここにいるんだ。」

瞑想のときいつも出てくる意識が、肉体にくっついたままこう思っている。このときわたしは二つの意識を同時に持っていたわけである。ここで少し触れておくと、人間は四つの意識を持っているのだ。わたしがこのとき使っていた意識の他に、日常的な活動をしているときの意識と熟睡時の意識がある。

さて次の瞬間、ものすごい圧力がアージュニァー・チァクラにかかった。

「目をやられるのではないか。脳をやられるのではないか。」

そういう恐怖を感じるほど、強い圧力だった。しかしそれと同時に、

「わたしはこれを――眉間に穴を開けられるのを、数百年の間待っていたんだ。

耐えてみよう。」という思いもわき上がってきた。わたしはさらに精神集中を続けた。すると、ボーンという大きな爆発音とともに、わたしのアージュニァー・チァクラが崩壊したのである。このとき、わたしの〝光のヨーガ〟が完成した。

◉すべては光でつくられる

わたしはいつも光の世界にいるようになった。自分のアージュニァー・チァクラが光り輝き、炎のように見えた。

あるときは、瞑想中に空元素を見た。スカイブルーの光で構成され、形は一カ所が切れている円形である。ぐるぐると左回りに回転しながら、わたしのアージュニァー・チァクラに近づいてくる。近くまで来たとき、それが右側に何かを引っ張っているのがわかった。空元素はアージュニァー・チァクラに吸い込まれていった。そのとき、引っ張られてきたのが、心臓内のヴィジョンであったことを知った。心臓内のヴィジョンとは、コーザル体（原因体）と呼ばれる生の源のことである。これは心臓に存在しているのだ。

コーザル体は、六つの光球から成り立っている。それは、真我、神素、我執、微細生起、微細根本自性、絶対者ブラフマンの六つである。真我は湖面に映るダイヤモンドのような光である。神素はライトブルー、我執は青緑、微細生起はバラ色、微細根本自性はミカン色である。そして、絶対者ブラフマンの光球は白である。コーザル体の説明は、光の色についてだけにしておこう。今回は、〝光のヨーガ〟に関連して少々触れてみただけなので、詳しいことは後の機会に譲りたいと思う。

ある日は、人の感情も光によって表わされることに気がついた。頭頂にあるブラフマ・ランドラを霊視すると、感情の状態によって、その中にある「意思球」と「イメージ球」の色が変化するのである。それは、自分の場合でも他人の場合でも同じである。例えば、情欲があるときは、その光球は赤黒くなって波打つのだ。

最終的には、全宇宙の構成物質の中で、一番高レベルのものが光であることを知る（全宇宙は、光、音のヴァイブレーション、粗雑物質でできている）。

そろそろ〝三昧〟の段階に修行すべき、五種類のヨーガについての説明を終わることにしよう。これらは皆、解脱のための重要なジャンプ台だ。そして、最後の瞬間に用いるのが残りの一つ〝意識を移し変えるヨーガ〟なのである。これについては、解脱の項で述べよう。なお、〝バルドーのヨーガ〟〝夢見のヨーガ〟〝幻身のヨーガ〟〝光のヨーガ〟についてはとても奥が深く、とてもここですべてを書くことができなかった。そのことをお断りしておかねばならない。

4. そして解脱へ——

◉如実知見——真実の世界を知る

〝三昧〟がクリアできると、〝如実知見〟の段階に入ることができる。だが、その前に〝三昧〟でわたしが到達した考えをお話ししよう。整理して書くと次のようになる。

①諸行は無常である。

全宇宙、全次元の万物は流転するものであり、決して元の形をとどめることはない。

②諸法は無我である。

もろもろの観念・社会通念は、真我（本当の自分）の所有物ではない。

③存在が悪業を積む。

人間も含めて生き物は、存在している（生きている）こと自体が悪業の源となってしまう。

例えば、殺生や嘘が悪業に含まれる。

そして、「いっさいが苦である」という結論を得た。これが〝如実知見〟である。〝三昧〟によってすべてを知ってしまうと、〝如実知見〟が生じるのである。皆さんもこの状態に至ると、必ずそれを感じるはずだ。

◉遠離と離貪——心の解放

ところで、ここまで来たら、一時的にでも社会生活から離れた方がよいだろう。弟子や友人からも離れなければならない。なぜなら、このころになると見る世界、感じる世界が普通の人と違ってしまうからだ。考え方にも隔たりがあって、うまく合わせることなどできなくなるだろう。そういうことが積み重なると、精神的に異常を来す恐れがあるし、自分でも他人を避けるようになってくる。それだけ

でなく、この期間は自分を確立するためにも離れなければならない。今までの過程を通ることによって、全く違う自分になっているので、何の影響も受けないようにして確立しなければならないのである。これが〝遠離〟の段階である。わたしはこの時期、ヒマラヤ山中などで修行していた。だれにもわずらわされずに修行に没頭できたのは、後にも先にもこの時期だけである。なにしろ、日本にいては逃れられない電話さえないのだから。

さて、新しい自分を確立するためには〝離貪〟の行を進めなければならない。〝離貪〟の行としては、特殊な瞑想が有効である。その瞑想は、心、体、物質などのすべてをグルに差し出すというものである。

◉解脱はニルヴァーナへのパスポート

この行を終え、心が消滅し真我が何の影響も受けなくなると、いわゆる唯我独存の状態が訪れる。これが解脱なのだ。生きていながらにして、苦のない状態である。また、好きなときに肉体を捨てて、ニルヴァーナに入ることが可能になっ

ている。ただ、ニルヴァーナに入ってしまうと、二度とこの世には帰れない（帰る必要がない）ので、その時期は慎重に選ばなくてはならない。

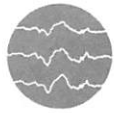
ニルヴァーナに入った後は、意識も体も不滅となる。つまり、四大苦といわれている生老病死が存在しない。しかも、真我は永久に歓喜状態である。ここに真の幸福があるのだ。

しかし、わたしは解脱はしたがニルヴァーナには入らないつもりだ。この世の生を終えても、また人間界に生まれ変わるつもりだ。何回でも何回でも生まれ変わって、すべての魂をニルヴァーナに送るのがわたしの使命なのだから。これが、わたしが前世において解脱してもニルヴァーナに入っていない理由である。

もしこのわたしが、この世の体を捨てたとする。何もしないでいると、自動的にニルヴァーナへ入ってしまう。これはわたしの本意ではない。そこで〝意識を移し変えるヨーガ〟が必要となる。これはいわば、自由に転生するための練習である。何もわたしだけとは限らない。大乗の仏陀（大救世主）に必要なヨーガである。大乗の仏陀は、何回も生まれ変わって人々を救済し続けているからだ。

◉意識を移し変えるヨーガ――ポア

では、最後の修行となる〝意識を移し変えるヨーガ〟について述べよう。これは瞑想で三昧に入って意識を移し変えながら、あらゆる転生を体験して転生を知り尽くすのだ。これをやっておくと、死んだ瞬間に自分の望む世界に意識を移し変えることができるのである。わたしが死後の世界を熟知しているのも、このヨーガをやったからである。



第三部

尊師説法集「最高の境地を得るために」

第一話　七倍この世を自由に生きる

一九九三年十一月二十三日（於・モスクワ大学）

今日は皆さんと一緒に、〝どのようになすならば今の人生を七倍自分の思いどおりに生きるか〟について話をしたいと思います。しかしこの「七倍この世を自由に生きる」という内容については、とうぜん、原始ヨーガや仏教の教義がいたるところに出てきますので、その定義を信じるならばという条件のもとに、この話を進めたいと思います。

その前に、わたしたちが、七倍人生を自由に生きる、あるいは七倍人生を自分の思いどおりに生きるという話を進めるうえにおいて、わたしたちは自分の人生を七倍より良く生き、それ以上、つまり七倍以上の人生をより良く生きることは

できないのかという命題についてまず考えなければなりません。自分自身の人生を七倍以上、つまり完全なる自由に生きるとするならば、それは、まったく別の自分自身へのトランスフォームが必要ですから、ここでは最後に少しだけ、その説明をしたいと思います。しかしそうではなくて、最も簡単な、つまり、ある実践を行なうならば、七倍自分の思いどおりに生きることができるんだという内容について、具体的に、かつ科学的検証を踏まえて、皆さんにお話をしたいと思います。まずチベットに、『バルド・トゥドル』という経典が存在します。この『バルド・トゥドル』とは何かというと、わたしたちの死、そして生まれ変わり・再生を扱った経典です。つまり、死から生へ至る中間状態について、どのような心構えでその間を過ごせばいいのか、あるいはどのような実践をなせば、わたしたちは低い世界に生まれ変わるのではなく高い世界に生まれ変わるのかということがその経典の内容です。この中間状態は、例えばわたしたちの夢の状態、あるいはわたしたちのサマディの状態、あるいはわたしたちが子宮に入ってから生まれるまでの状態、これらと同格にわたしたちの死から生、つまり、子宮に入るま

での間を経典では取り扱っています。もちろんここでいう死から生のプロセスについては、高い世界、特に最高の世界である大完全煩悩破壊界にもし生まれ変わるとするならば、とうぜん他の中間状態は存在しません。つまり、子宮に再生することはないのです。

ところで、この中間状態において、わたしたちは七倍の感覚器官の強さを有するといわれています。ここで「強い」といっているのは、ヴィヴィッドでかつリアルである、という意味です。これは、つまり意識そのものの鮮明度が、わたしたちが通常生活している今の意識より七倍鮮明になることを表わしています。そしてこの意識こそが、まさにデルタ波の究極なのです。まず皆さんにわかりやすく、わたしたちの大脳の発する脳波について、簡単に説明しましょう。

この脳波というのは、頭に電極を付け、そして、脳の表面の電位差を測る。そしてその測った段階において、大きく七つに分類できます。この脳波の狙いは何かといいますと、わたしたちの脳の精神活動の状態を科学的に検証する。例えば精神病であるてんかん等については、特別なスパイク波が生じますし、またその

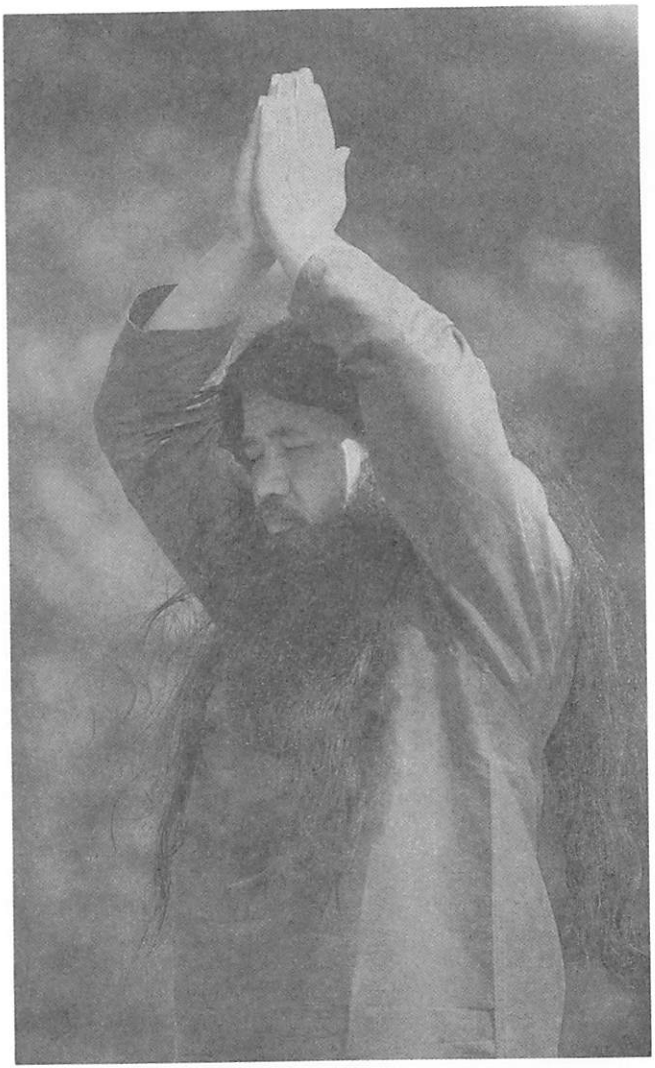
人が眠っていれば、一般的にはシータ波、深い眠りであればデルタ波といったような脳波が生じます。

この脳波は、その周波数によって、つまり、一秒間に何回その波が振幅を繰り返すかということによって、三〇ヘルツ以上をガンマ波、一八ヘルツから三〇ヘルツ未満をベータ波、一四から一八ヘルツを中間速波、それから一四から八ヘルツをアルファ波、八ヘルツから四ヘルツをシータ波、そして四ヘルツから〇・五ヘルツをデルタ波、それ以下は脳の停止状態である、というふうに定義しています。

そして、これらの脳波の状態において、皆さんが〇・五ヘルツ近辺に脳波が変化するとき、皆さんは生きながらにして中間状態の経験を行なうのです。この脳の活動、つまり脳波の働きというのは何を意味しているのかというと、心の本質、つまり最も深い意識状態の一次的な投影、第一次の投影である、と理解してください。つまり、この脳波の働きにおいて、ベータ波やガンマ波のような粗雑な、しかも速い波が生じるということは、わたしたちの心の本質、つまり深い意識を

投影したときに、とうぜん乱反射の状態、つまり、最も精度の悪い鏡の状態として、この世の中に皆さんの願望というものは投影されます。――つまり、わたしたちが、もしわたしたちの本当の喜び、わたしたちの人生の本当の目的へ到達するということは、わたしたちの深い意識の本質をいかにねじ曲げないでこの世の中に投影するか、つまりいかに脳波をデルタ波に持っていくか、あるいはデルタ波から脳死に近い状態へ持っていくか、ということがポイントとなるのです。

かくいうわたしの脳波は、〇・〇五ヘルツ以下と、科学的測定ではいわれています。まあドクターは、わたしがこのようにして生き、そして皆さんと会話をすることそのものが不思議な現象である、と言っているわけです。つまり、死の状態ですから。しかし、これらの状態は、先程も述べた、最も深い意識状態の一次投影が最も正確にこの世の中に現われているかたち、ということができます。つまり最も綺麗な鏡をわたしは有する、ということができるでしょう。そして、仏教の経典でも、この状態を「鏡の智慧に到達した覚者」として表現されています。まさに「鏡」とは、今から二千年以上前に存在した人たちの叡智を感じるではあ



りませんか。そして、本質的にはわたしたち一人一人、つまりこの会場にいらっしゃる一人一人の深い意識、この意識の働きそのものが純粋に投影されたとき、その意識における心の働きの達成というものは完全に行なわれるのです。

つまり、例えば、非常に感情的な、例えばよく暴力を振るったり、よくケンカをしたり、あるいは絶えず荒っぽい言葉を話したりするような人が、例えば四・三ヘルツの状態の波、つまり、ガンマ波からシータ波の終わり、あるいはデルタ波の入り口付近に脳波が移行するならば、その人の人生は少なくとも、今より七倍幸福感を味わうことができるはずです。

あるいはふだん感情のコントロールをなしている、つまり、中間速波ぐらいのだいたいまあ周期の脳波を発している人が、デルタ波の極値、つまり一ヘルツからだいたい二ヘルツぐらいの状態の脳波を絶えず出すようになることができるとするならば、同じようにその人たちは、七倍自分の人生における満足感を得ることができるはずです。

もう一度ここで、「人間の幸福」について考えてみましょう。あなた方はこの

人間の世界へ生まれてきた。そして、その生まれてきた背景とは何かというと、欲求がとうぜんあったからであると。欲求の結果を「カルマ」といいます。そしてあなた方の最も深い意識、つまりあなた方の生まれ変わりの動機となるものが、純粋にこの世の中に投影されるならば、いや、純粋じゃなくても純粋に近い状態でこの世の中に投影されるとするならば、とうぜんあなた方はあなた方の願望としている人生を歩くことができるはずです。つまり、あなた方の、この世の中に生まれてきた原因である深い思いが、いかに正確に投影されるか。そしてその投影されたときの表現されたかたちが、脳の働きであり、この現象の動きなのです。そしてあなた方が、例えば相対の瞑想――「相対の瞑想」とは、今心に生起しているものとまったく反対の想念を入れることによって、心の働きを停止する。そして脳の働きを完全に停止することができるならば、あなた方は最終的には、すべてをかなえることができるようになります。

これは、例えば仏典、あるいはヨーガの経典では「熟考と吟味を繰り返す」というふうに表現されています。そしてこののち、熟考と吟味が完全に静止した状

態、つまり先程述べたシータ波からデルタ波の状態へと至っていくのです。しかし、この状態においては、まあ、今わたしの弟子の中で、数百人の弟子がこの状態に達していますが、この状態からこのデルタ波の止滅、そして完全なる脳波の停止の方向へと修行していかなければなりません。この段階へ至るためには、サマディの修行が必要となってきます。そしてこのサマディが完全に完成した段階で、脳波は完全なる「プレーン」となるのです。

仏典によると、この段階に入ると、〝もうすべての生の幻影を打ち砕いた〟、あるいは〝もうこの世で何もなすことがない〟と表現されます。それはわたしたちの最も深い意識状態、つまり、真我の完全なる現証がこの世の中に現われるからです。つまりこのとき完全にわたしたちは、自由・幸福・歓喜を得るのです。

今日の話で、なぜ修行したほうがいいのか、なぜ瞑想修行を行なったほうがいいのかについて、ご理解いただけたと思います。つまり皆さんの粗雑な脳の働きを徐々に微細にしていき、そして完全に最終的には脳を停止してしまう、これこそが修行の大きな狙いであるということができるでしょう。

今日のこの講話によって、皆さんの欲求なさった生き方が、完全なかたちで現象化しますように。

◆質疑応答

（質問者A） 脳波をデルタ波等に近づけるためにはどういう修行をしたらいいのでしょうか。

（尊師） この脳波を、シータ波あるいはデルタ波に近づけるとはどういうことかといいますと、まず、わたしたち自体、このシータ波やデルタ波が存在していないわけではありません。よく皆さんは、例えば夢の中で、現実離れした自分の欲求を満たすことがあるはずです。この夢を見ている状態が、シータ波の状態ということができます。そして、何も覚えてない深い眠り、しかしすがすがしい眠り、この状態をデルタ波であるということができます。そして聖者方は、このシータ

波やデルタ波の状態、あるいはそれよりももっとゆっくりした周波数を、意識のある状態、つまり、目覚めている状態で体現するのです。この状態に至るためのテクニックとして、最も早道なのが「クンダリニーの覚醒」です。クンダリニーが覚醒すると、まず中間速波からアルファ波の状態になります。このクンダリニーを覚醒させたのち、自分自身の表層的な、つまり一時的な欲望に対する反対想念のデータを打ち込むことにより、このアルファ波が徐々にシータ波からデルタ波へと移行されていくのです。

もう一つの道があります。それは、「生存そのものを超越した思考によって、この人生を生きる」、という道です。これはどのような道かといいますと、すべての魂は、表面的な欲望というものを条件としてこの世の中に生まれてきたと。その、欲望に苦しむ魂に対する哀れみを修習すると。そして、哀れみを修習することにより、自分自身の心を、欲望ではなく、衆生に対する哀れみとして完成していくと。そしてこの実践の最終地点には、同じ点、つまり、完全なる欲望の停止の状態が存在します。ここでいう「欲望の停止」とは、わたしたちの最も深い

意識に持っている、つまり真我が有している自由・幸福・歓喜の否定ではありません。つまり、一時的・瞬間的な欲望の停止、という意味です。

第二話　心の幻影がなぜ起きるのか

一九九三年十一月二十二日（於・モスクワ工科物理大学）

◉脳波とその機能

今日は、ここに集まっていらっしゃる皆さんが科学者の卵ということもあって、宗教と、そして科学の内容についてこれからお話をしたいと思います。とうぜん、この「科学」というわけですから、それは検証的、つまり現実をしっかりと科学的データに基づいて分析したものでなければならないと思います。今日のタイトルは、〝心の幻影がなぜ起きるのか〟。それを脳波の器機を使って測定した結果についてお話をしたいと思います。

皆さんもご存じのとおり、まず脳波というのは、その周波数の多い順番から、

ガンマ波、ベータ波、中間速波、アルファ波、シータ波、デルタ波、そして、そのどれにも関係しない脳波、の順番で周波数というものは少なくなります。この周波数を数字的に表記すると、まずガンマ波が三〇ヘルツ以上、そしてベータ波が一八ヘルツ以上三〇ヘルツ未満と、それから中間速波が一四ヘルツから一八ヘルツと、そしてアルファ波が八ヘルツから一四ヘルツと、それからシータ波が四ヘルツから八ヘルツと、そしてデルタ波が四ヘルツ以下〇・五ヘルツまで、というふうに規定されています。

これらの機能についてお話をしますと、まずガンマ波は精神性の最も粗雑な状態、例えば怒り・興奮等のときに現われる波形ですし、また、ベータ波はわたしたちの通常の活動、まあ煩悩に支配されているときに現われる波形です。また中間速波の状態というのは、わたしたちが若干雑念にとらわれているときに現われる波形ですし、アルファ波は、わたしたちが意識のある状態で覚醒し、しかし心が静かな状態のときに現われる波形です。また、シータ波は、わたしたちの一般の眠りのときに現われる波形ですし、デルタ波は最も深い睡眠時に現われる波形

というふうに定義されています。

なぜ、この脳波の話を始めたのかといいますと、皆さんが本当に心静かな平安の状態へ至るためには、このガンマ波からデルタ波への道、そして最終的には脳波のフラットの状態を形成しなければならないということをわたしは言いたかったからです。

かくいうわたしの脳波は、〇・〇五ヘルツ以下、これは通常、このように話をしているときには、まあ若干周波数が速くなり、デルタ波の状態になりますが、普通の覚醒時においては〇・〇五ヘルツ以下、つまり、完全に脳死の状態、普通でしたら植物人間の状態である、と日本の医学者たちは言っています。つまり、これは深い睡眠時より深い眠りの状態でいながら、このように通常の生活をしているということを表わしているわけです。まあ皆さんはお笑いになるかもしれないが、これは十二月、あるいは一月ぐらいの「真理探究」のテレビ放映にて、わたしの脳波を皆さんにお見せすることになると思います。

◉神に至る道

ここで、これから皆さんに対して、二つの宗教の道が存在するんだということをお話したいと思います。

この二つの宗教の道とは、一つは「寂静の道」であり、もう一つは「神に至る道」、「神と合一する道」ということができるでしょう。

この二つの道の違いとは、まず「神に至る道」というのは、先程の脳波の説明をするならば、たいへん振幅の大きい、しかも周波数的にはシータ波に近い状態、つまり八ヘルツから四ヘルツぐらいの状態を示します。これは、人間の性的エクスタシーの状態と非常に似ているわけですが、その似ているというのは振幅の大きさについては似ているわけですが、その波形がスパイク状ではなく、平坦な大きな波を形成します。この二つの違いは何を意味しているかというと、そのときに感じる感覚が、ダイナミックさにおいては同じであるが、感覚においては、一つは、まあ性的な刺激については刺激的であり、もう一つの神との合一、あるいは神を観想したときには、もっと柔らかな至福感に包まれる、ということを表わ

しています。つまりこれが性的エクスタシーと、それから神との合一によって生じる歓喜との違いです。（図4－4参照）

◉寂静の道

この「神への道」ともう一つは、すべての現象をありのままに見る――つまりこれは、今ここにいらっしゃるモスクワ工科物理大学の学生の方々が本来望んでいるであろうはずの「寂静の道」、これが第二番目の道です。

わたしたちが現象を正確に見つめる場合、わたしたちは五感によって本来とらえているという錯覚を起こします。しかし、それはちょうど、例えば対象となる食べ物が同じであったとしても、個々好き嫌い、〝おいしい〟とかあるいは〝おいしくない〟というのが違うのと同じように、わたしたちはその対象をありのままに見つめることが、この感覚によってできなくなっているのです。そして、そのありのままに見ることができなくなっている、つまりわたしたちに幻影を与えているその張本人、それが、脳の活動ということができるでしょう。この脳の活

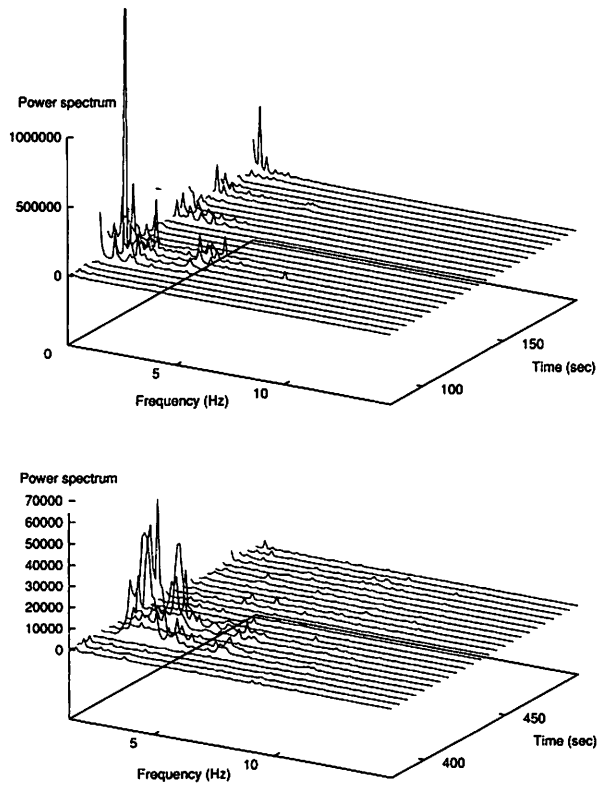


図　性的エクスタシー（上）と神々を観想したとき（下）の脳波の比較Ⅱ（スペクトル図）

動を停止させることは、例えば仏教の経典、ヨーガの経典にも、「熟考・吟味を静止する」、あるいは「熟考・吟味を完全に止滅した状態」というふうに表現されています。つまりこの状態においては、まったくもって思考しない状態、あるいはイメージその他の活動が停止した状態を表わしているのです。

これは、仏教的見解からいくならば、四つの大きな悟りの段階の二番目・三番目・四番目に当たります。この二番目・三番目・四番目といったこの違いは何を表わしているかというと、そこで生じる精神的活動、つまり、その状態が楽なのか、あるいはその状態が至福なのか、あるいはその状態が楽も苦もすべて感じない状態なのかによって三つの段階に分かれているのです。

皆さんは、幻影の中で生活しています。それはなぜかというと、例えば今日のこの講話の内容が、本来皆さんが持っていなければならない精神性の最も重要な一つであるということについて、まだお気づきになっていらっしゃらないからです。

例えば、アメリカとロシアの飛行機を例に取りましょう。例えば、ロシアにお

いてはミグ31という優秀な戦闘機があります。また、逆にアメリカの場合、F15、あるいはF16といった優秀な戦闘機があります。しかしこのどちらの戦闘機が優秀でかつ速いかについては、同じ測定、あるいは同じ条件による検討をしない限り、その優劣を測ることはできません。これは、宗教においても同じことがいえるわけです。例えばあなた方が宗教の実践を行なう場合、あなた方がいったいどのように変わったのか、それは自覚的にこのように変わったということも一つの証明でしょうが、それを現代の先端科学技術における検証を行なうことによってあなた方の進化を計ること、そして、最終的に経典でうたわれている「不死」、つまり、死を完全に超越した状態へ至ること、これこそが二十世紀の終わり、あるいは二十一世紀に必要な宗教の条件だとわたしは考えています。

つまり、今回この講演の主旨というものは、宗教においても現代の最先端の科学技術を駆使することにより、ある程度の、つまり人間がどのようなかたちで進化するのか、あるいは人間がどのようなかたちで新しい自分に至るのかということを証明できる、という話をまず皆さんにしたかったのです。

◉成就者がなぜ他人の心を理解できるのか

ところで、先程わたしが述べました、例えばわたしの脳波の周期というものは、〇・〇五ヘルツ以下である、という話をしましたが、これは他の脳死の人との違いが一つあります。それは、心臓の波形、つまり心電図が、完全に脳波計によって取れる、つまり脳の部分によって取れるという事実です。それからもう一つ、これはまったく本質的な違いですが、仏教の中に他心通、つまり他人の心を読み取る力というものがありますが、実際、そばの人の脳波を投影する、——つまりシールドされた部屋においての脳波測定では先程述べた〇・〇五ヘルツの波しか出ないわけですが、これが例えばそのそばに人が来、そしてその人に心を同調させると、その人の出している脳波の形がそのままわたしの脳波に投影されるというかたちをとります。つまりこれらの内容は、まさに経典にうたわれているとおり、成就した者がなぜ他人の心を理解できるのかということを、科学技術によって証明した一つの例だと考えています。

◉思い込みの道と解析の道

このような検討は、わたしたちが何をどのように努力をすればどのような結果に至るのかということを、はっきりとしたかたちで如実にわたしたちに知らせるもの、知らしめるべきものではないでしょうか。もちろん、個々生き方にはいろいろな生き方が存在します。例えば、わたしはこういう生き方でいいんだ、あるいはわたしは今の生き方でいいんだと考える道、これも一つの道でしょう。これは、思い込みの道です。そしてもう一つの道は、アナリシスの道、つまり、例えば最高の生き方は何であるかというのを、まずその根本的な状態を理解する。そしてその各パートをアナリシス、つまり完全に解析し、その解析することによって、その各パートを一つ一つ具足していく、そして最終的には自分の目標とする人生、あるいは自分の目標とする意識状態を形成する。この後者の道はまさに二十一世紀を担うわたしたちの新しい人類を形成していくうえにおける条件ではないかと考えます。そして最終的に、この肉体からいっさいのデータの取り入れおよびデータの放出がなくなったとき、わたしたちはすべてを知る、つまり完全な

る全智を得ることができるのです。

◆質疑応答

（質問者A） トランスの状態にはどう入るのでしょうか？

（尊師） トランスの状態に入る方法は、一般的に二つの方法が定義されています。このトランスというのは先程述べた、シータ波の状態に至るプロセスであると考えてください。

一つの方法は、一つのことを唱え続ける。例えば、神のことを思い、神の言葉・マントラを唱え続ける方法が一つあります。これを「精神集中の道」といいます。それからもう一つの方法は、熟考と吟味、つまりわたしたちの表層意識の部分、ベータ波やあるいはガンマ波の活動を停止する、逆のデータを絶えず入れ続ける訓練を行なうことによってアルファ波からシータ波へと至るのです。これを「思

考する道」といいます。

（質問者B） 脳波〇・〇五ヘルツの状態でずっと生きているのですか？

（尊師） 肉体が永久に存在するかどうかということは、一つの実験というか試しになるわけですが、少なくとも普通の人に比べて長く存在することはできることは間違いないと思います。

仏典ではこの状態を、自分の意志、つまり自由な意志によっていつでも放棄できる状態と表現しています。つまり、完全なる意志の力によって生と死を選択できる状態であるといわれているのです。

第三話　ボーディサットヴァの道

一九九三年十一月二十四日（於・МИСИС（ミッシーズ）＝モスクワ鉄合金大学）

◉真に幸福になるただ一つの道

今日は皆さんに、宗教的、そして、皆さんがこれを実践するならば、この人生において豊かになることのできる法則をお聞かせしたいと思います。

まだこのロシアには「ボーディサットヴァの道」という教えがあまり説かれていないように思われます。この「ボーディサットヴァの道」とは、本当は、それを実践する魂が真に幸福になる――この世の中を肯定的に生き、その肯定的に生きた状態でかつ真に幸福になる、ただ一つの道であることを、まずここでお断りしたい。

この「ボーディサットヴァの道」とは、例えば、瞑想だけを行なう道、ヒナヤーナの道と比較して、ちょうどそれは、理論だけによって原則を構築する数学的な内容やあるいは理論物理学に対し、実験物理、つまり、現象を実際に実験を行ない、そしてその中から法則を発見する、あるいは法則を知ったうえでそれを実験によって確定させていく、そのような実践と非常に対比することができると思います。この理論と実践において、どのように違いがあるのかについてそれを考えれば、いかにこの「ボーディサットヴァの道」がわたしたちの精神的かつ心の成熟において有効であるかが理解できるはずです。

まず、あらゆる理論は、例えばそれは共産主義の理論でもそうだし、あるいは資本主義の理論でもそうだし、あるいは帝国主義の理論でもそうだし、あるいはこれを数学的に――例えば写像の理論や、あるいは集合の理論や、あるいは微積の理論でもそうですが、閉じた系においては必ずその系における正論というものを導き出すことができます。これは、問題の提起に対して、条件というものをこちら側から設定することができるゆえに、結果というものがおのずから決まるか

らです。しかし、一つの理論が完成されたのち、それを具体化するまでに多くの年数がかかるのと同じように、実際、理論の中における条件というものは、ある一つの面を表わしているにすぎないのです。この理論と、そして現実のギャップは何かというと、問題提起は同じである、しかし、それを具体化するための条件というものは、現実に移行した場合、実践に移行した場合、無数存在するんだ、そしてその無数存在するがゆえに、結果も無数存在するんだということを挙げることができると思います。

現代の価値について考えてみましょう。例えば車、これは一トンあるいは二トンあるような鉄の塊の車と、例えば数グラムしかないCPUと、どちらが値段が高いのでしょうか。もちろん最高のコンピューターのCPUのほうが、今は値段が高い。それは自動車とこのコンピューターのCPUを比較した場合、自動車に比べ、このCPUは大きな智慧というものが必要だからなのです。

このような目で現象を見つめるならば、最もわたしたちが、今から未来について、何を正当とし何を否(いな)とするのかについては、おのずとはっきりと表われてき

ます。そうです。つまり、智慧を有することこそが、わたしたちの未来を豊かにし、そしてわたしたちを発展させるのです。

エジソンがそうであったのと同じように、この事実、つまり智慧を有したか有しないかによってわたしたちの人生が決まるんだ、智慧を有することによって、わたしたちは、この現実の世界においても最高の生き方ができるんだということは証明されています。では、どのようにしたら智慧を有することができるのか、そして、例えばエジソン以上の智慧、あるいは未来の、このロシアを担う、あるいは世界を担うような魂になるための智慧はどのようにしたら得られるのかについてお話をしましょう。またこれが、「ボーディサットヴァの道」なのです。

わたしたちは、いろいろな幻影の中に絶えず身を置いています。それはちょうど、わたしたちが通常の生活を行ないながら空気を鼻・口を通して取り入れ、肺に入れ、そしてガス交換をなし、そのガス交換によって例えばCO2を排出していると。しかしわたしたちは、この外的な空気についての認識や、あるいは呼吸

についての認識をあまり行ないません。つまりここで言いたいことは、わたしたちは「空気」、あるいは「呼吸」というものを認識していない、ということです。つまり、存在しているものに対する完全なる認識の欠落が生じているのです。このとき、わたしたちの意識、つまり通常の意識は、何となく生きている、あるいは、何もしなくても生きているかのような錯覚を起こしています。しかし、これについては、薄い空気のエリア、例えば高山などに登ってみたり、あるいは調気法による呼吸の停止の訓練等を行なえば、自分自身がどのように呼吸活動を行ない、そして空気を吸収しているのか、また、呼吸器の働きを停止したときにどのような苦しみがあるのかについて、理解できるはずです。

このような話を行なえば、「なんだ、当たり前のことを言っているな。麻原はほんとに普通のことを言っているな」と、皆さんは思われるかもしれない。しかし、この当たり前のこと、これをすべて認識できたとき、わたしたちは偉大な智慧へと到達します。

例えば男性の場合、美しい女性とそれから優しい女性、つまりあまり美しくな

いが優しい女性の、二つのタイプの女性を考えてみましょう。「美しい女性は楽しみを与える」という今までの記憶修習、つまり、経験からくる考え方が根づいている人は、とうぜん美しい人を選ぶでしょう。逆に「優しい人は心をなごませてくれる。そして美しい人はわがままであるから大変だ」という認識あるいは経験からくる考え方を有する人は、逆に優しい女性、あまり形状・容姿は美しくなくても優しい女性を好むはずです。この、美しい女性、あるいは優しい女性のどちらがいいあるいは悪いということを今わたしは論じているのではなく、皆さんが、例えばいろいろなシチュエーションによって、そのときに最も正しい選択というものができること、正しい熟考と吟味ができること、それを完成する道が「ボーディサットヴァの道」なのだ、とわたしは言いたいのです。

「帰依」

まず、ボーディサットヴァの修行の第一には、帰依の実践があります。この帰依の実践とは、自分が到達する最終地点である、神々や、あるいは真理勝者や、

あるいはグルの状態へ至るため、それらの魂の本質、つまり真我に対する礼拝を行なうことです。この帰依の実践は、事実帰依だけ、つまり帰依だけの実践を完成させたとしても、それは最終地点へと到達することができます。しかし、この「帰依」という言葉の深遠さを一般の魂が悟ることができるかというと、それは不可能に近いのです。したがって、この帰依を細分化したかたちで、例えば自分自身の帰依の対象のグルや、あるいは真理勝者や、あるいは神々はどういう心を有するのかという段階に、次には入っていくのです。

「四無量心」

では、その心とは何かというと、これはボーディサットヴァの心であり、最終地点では、それは真理勝者の心に変化します。では、このボーディサットヴァの心、最終的には真理勝者の心とは何かというと、それは、まさに衆生済度の心、つまり救世主の心である、ということができるでしょう。

●聖慈愛

この救世主の心を分解すると、四つの偉大なる覚醒した心に分けることができます。その四つとは、まず第一に、すべての魂の成長を願う心です。このすべての魂の成長を願う心とは何かというと、例えばここにいらっしゃる皆さんが今一生懸命実践してらっしゃる〝導き〟、「自分自身の周りにいる人たちをとにかく導いて、霊的に進化させ、そして高い世界へ生まれ変わらせるぞ」、あるいは「この世の中において、幸福にさせるぞ」という心の働きと実践を指します。これがボーディサットヴァの心の実践の第一段階・聖慈愛なのです。

●聖哀れみ

そしてボーディサットヴァの第二段階は、今なお悪業をなし、それゆえに心の成熟や、あるいは高い世界へ至ることのできない魂に対する哀れみです。

例えばあなたのお父さんやお母さん、あるいはおじいちゃんやおばあちゃん、あるいは兄弟・友人・知人が、今までなした悪業によって真理に目覚めることが

できない。このとき、あなた方は「ああ、わたしの周りの魂は、法則に照らし合わせると、今のままでは地獄・動物あるいは低級霊域へと転生してしまう」、そう考えるはずです。あなた方の周りの知人・友人・親族がこれらの法則によって三つの悪趣へと転生する。それを思ったとき、あなた方には大きな大きな悲しみが生じるはずです。この悲しみを道具として行動すること――例えば、「だとするならば、力ずくでも、教えを叩き込まなければならない」、あるいは、「何としてでもこれらの魂を救済しなければならない」という思いが生じるはずです。

このような心の働きによる真理に対する結びつけの話は、サキャ神賢の前生の話でも多く出てきます。例えばサキャ神賢も、前生において、サキャ神賢の法友であったガティーカーラによって髪の毛をつかまれ、そして真理勝者との縁を結ばれたのです。つまり、聖慈愛の次に来る聖哀れみは、より高度な心の働きということになります。

●聖称賛

そしてボーディサットヴァの第三段階の実践は、すべての魂、このすべての魂の中で、自分より特に、徳の修行や善行、あるいは法則に長けている者、あるいは心の寂静な者に対して、心から称賛できる心を培う訓練です。

一般的に人間は、自分より優れた者を蹴落とそうとします。しかし、この心の傾向は、わたしたちを高い世界へ一直線に進ませることを阻害するのです。つまりわたしたちが、徳の高い魂に対する称賛や、善行を行なっている者に対する称賛や、あるいは自分よりも法則を知り実践している者に対する称賛や、あるいは心を完全に静め切った魂に対する称賛を行なうということは、わたしたちがその道を実践し、そしてその目標に対して邁進(まいしん)することを意味しているのです。

もちろんその前に、善とは何であるか、徳とは何であるか、法則とは何であるか、あるいは寂静とは何であるかは、しっかり理解しておく必要があります。つまりこの心の四つの覚醒の背景には、完全に真理とは何であるかを理解しておく必要があるのです。

●聖無頓着

これらの聖慈愛・聖哀れみ・聖称賛の実践を行なっていると、皆さんは百パーセント幸福な人生が送れる、と考えるかもしれません。確かに今あなた方は、完全なる真理の法則によって、聖慈愛・聖哀れみ・聖称賛を実践しています。しかしこの三つの法則の実践は、いつ結果が表われるのでしょうか。それは、とうぜん今を投影している未来、ということになるでしょう。では、「今」は何を投影しているのでしょうか。それは皆さんの過去の言葉・行為・心の働きを投影しているはずです。そしてもし皆さんが、善業も積まず、悪業も積まない状態であったり、あるいは悪業のみを積む状態であるとするならば、現在においては、面白くもないが面白くなくもない状態が表われたり、あるいは苦しみだけの状態が表われるはずです。

真理を実践するうえにおいて、よく、この時間の誤差について、考えないで苦しむ人たちが存在します。したがって到達真智運命魂、つまりボーディサットヴァは、「今」にいっさい頓着しない、つまりこだわらないのです。なぜならば先程

述べた、過去の投影が現在だからなのです。そして、今の状況にこだわらず、淡々と三つの実践＝聖慈愛・聖哀れみ・聖称賛の実践を行ない続けること、つまり頓着をしないでこの三つの実践を行ない続ける段階が、最終段階である聖無頓着の段階なのです。

「布施」

これらの心の達成の訓練を行ないながら、まず一番目に実践を行なう道、これは布施の実践、ということになります。

なぜ布施が必要なのでしょうか。皆さんはこう考えるかもしれない、「いや、宗教はもともと自分自身を豊かにするためのものであるから、布施をするのではなく、物を集め、お金を集めたほうがいいのではないか」と。しかし、よく考えてみましょう。先程も言ったとおり、到達真智運命魂＝ボーディサットヴァのもともとの目的は何かというと、最高の智慧へと到達することなのです。そして、そこへ到達するための第一ステップとして、この布施が存在します。

この布施は、仏教的、つまり大乗的な見解と、そしてそれを支えるテーラヴァーダの教えによって、若干ニュアンスが異なります。極端に早く自分自身を最高の智慧へと達成させず、ゆっくりと道を進める場合、三つの布施を行なえば十分でしょう。それは、財施・真理施・安心施です。

●財施

もともとこの現象界は、作用・反作用の法則が存在します。これはちょうど、壁を押した場合、その壁から伝わってくる自分自身に対する力というものは、押した力と同じであるという法則です。そして、皆さんがこの財施の実践を行なうことにより、皆さんの経済的な安定は必ず約束されるはずです。この財施についての説明は、今日の講話の目的ではありませんから、簡単に通過させていただきたいと思います。

●真理施

では次に、真理施はどういう働きがあるのでしょうか。この真理施は、わたしたちが通常有している観念ではなく、法則による言葉の使い方やあるいは記憶を促進しますから、わたしたちに智慧を与える最も手っ取り早い一つの道だということができます。

●安心施

安心施の目的は何でしょうか。この安心施は、本来わたしたちは、自分が安らぎたい、自分が幸福になりたいと考えています。しかし逆に他人に安らぎを与え、幸福感を与えることの実践を行なうことができるならば、それによってわたしたちの苦しみに対するキャパシティーは増大し、そして自分自身の安らぎの深さというものが増大するのです。これらの深い内容については、書籍にも著わされていますから、ここまでにしましょう。

では、この大乗の布施を支えている、テーラヴァーダの教えへと入っていきます。

わたしたちは例えば、先程も述べたとおり、空気が存在するように、それをふだんは認識していない。したがって、呼吸を止めてみれば、この空気の存在はよく理解できます。これと同じ原理から、わたしたちは無常の身体を有しています。しかし、わたしたちはそれを認識していない。したがって、仏典ではよく、身体を布施する話が出てきます。これらもまったく同じ原理です。つまり、無常なのだからそれを放棄し、その放棄を経験しようじゃないか、ということがこの原理の背景になっています。例えば、財産をすべて布施する話が経典ではよく出てきます。これもまったく同じです。つまりわたしたちは、死に逝くときに、財産をいっさい持っていくことができません。したがって、それを前もって経験し、心の訓練、つまり、そういうものがない状態で生きていける状態を形成しようとするのです。

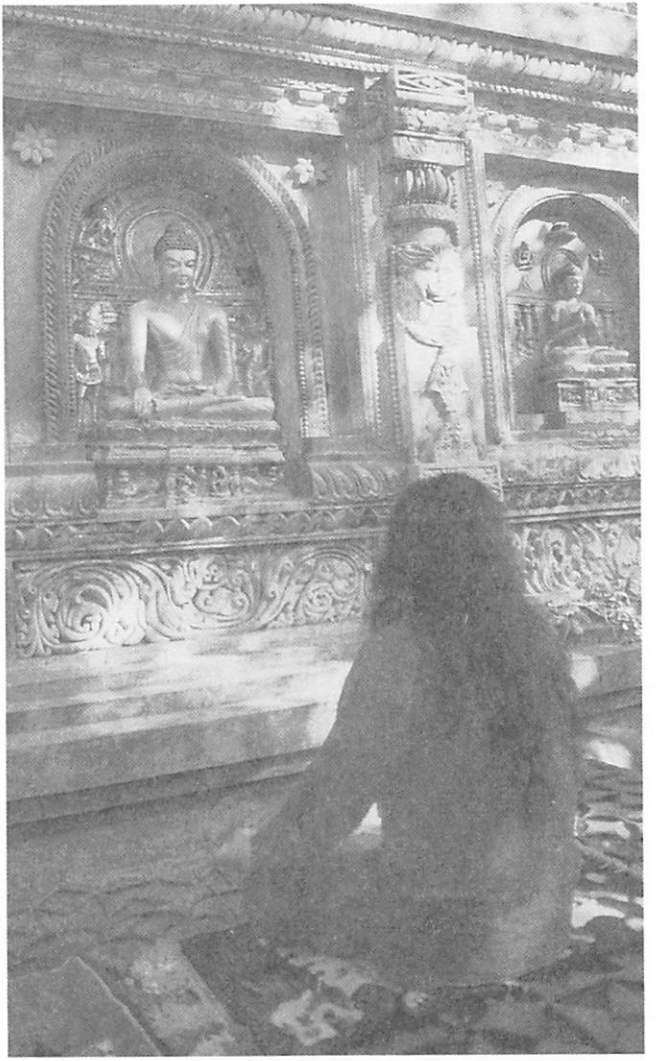
なぜ、真理の実践を行なう魂が出家を行なうのか、というと、ポイントはそこ

にあります。つまりわたしたちは、八十年七十年あるいは九十年といった人生を送ることができる。しかし、その段階において、つまりその終焉においては、わたしたちはすべて放棄しなければならないのです。このように考えると、真理の実践そのものは、まさに当たり前のことを当たり前に行なう実践、ということができるでしょう。これが布施の意味合いです。そしてこの意味合いの背景には、先程も述べた、正しい智慧へと到達する、つまりすべての現象を正しく見る目を養う訓練を行なう道である、ということができます。

「持戒」

ボーディサットヴァが帰依・四つの偉大なる心の覚醒・布施の実践をある程度具足することができたならば、次には戒律の遵守へと入ります。

一般的に戒律は、在家の信徒においては十の戒律、そしてタントラ・ヴァジラヤーナの実践を行なう在家の信徒においては八十ぐらいの戒律、そして出家修行者におけるタントラ・ヴァジラヤーナの戒律は約五百ぐらいの戒律が存在します。



この十の戒律の意味合いについては書籍にゆずるとして、戒律がなぜ必要なのかについて話をしましょう。

戒律とは傾向の決定、あるいは、戒律とは道筋の決定ということができます。わたしたちは、この人生を生きるうえにおいて、自由に、自分自身の意志によって選択して生きているように考えています。しかし、実際はそうではありません。それはちょうど、次のシチュエーションを考えれば理解できることです。

ここに一頭のクマがいると。そのクマは、冬眠前でおなかをすかしていると。目の前に川があり、その川の中をサケが泳いでいると。とうぜんクマはちゅうちょなくこのサケを襲い、捕まえ、食べることでしょう。あなた方はこう考えるだろう、「クマは空腹である。そして目の前にあるサケが存在し、それを捕まえ、食べることができたから良かった」と。しかしこのとき、よく考えてみると、いくつかの条件が存在しています。つまり、

◎クマは空腹であった。

◎冬眠前で、おなかにたくさんの食べ物を蓄える必要があった。

◎目の前にサケの泳いでいる川が存在した。

このような条件を繰り返し繰り返し活用することにより、わたしたちの経験というものは構築されます。そして、この傾向によりクマは、また来世、クマに生まれ変わる可能性が強くなるのです。

そして、戒律の遵守とは、「いったい神々とはどのような状態であるのか。その心の働きはどのような状態であるのか。その言葉はどのような言葉を話すのか。その行動はどのような行動をなすのか」、これらをまずアナライズし、そしてその道を一つ一つ確定させる作業、これが戒律なのです。

例えば、神の言葉というものはたいへんな力が存在します。これは聖書にもうたわれていることです。つまり、神の言葉とはこの世の中にその現象を現わす力なのです。つまりあなた方が、神の言葉と同じように、力強くこの世の中に、あなた方の発した言葉が現象化するための条件、これが四つの言葉の戒律の遵守な

のです。

例えばまず妄語、『嘘をつかない』。神は嘘をつきません。したがってすべての予言が成就するのです。

『必要のない、軽薄な言葉を話さない』。もし神が、必要のない軽薄な言葉を話したら、神の言葉によってこの世の中は現われるわけですから、この世の中は必要のない、そして軽薄な世界へとなるでしょう。

『悪口を話さない』。この悪口も、例えば神が悪口を話すならば、神はもともとわたしたちに至福を与えるわけですから、これとまったく逆の道となり、神の定義に反するはずです。

『神は、仲たがいさせる言葉、中傷を行なわない』。神はわたしたちの和合を喜び、すべての魂の幸福を願っているはずですから、とうぜんこの両舌・中傷というものをなさないはずです。

そして、あなた方がこの四つの実践を行なうならば、あなた方は、最終的には神と同じ言葉の力を有することができるようになります。

今は言葉だけについて説明をしましたが、これがとうぜん行動についても、あるいは心の働きについても必要となるのです。

それはちょうど、例えば毎日大量のアイスクリームを食べていると、体の熱元素が奪われ、クンダリニーが覚醒しない法則と同じです。つまり、あなた方が、一生懸命徳の力によって発生させている熱を、アイスクリームの冷たさによって消すならば、あなた方の内側の熱は、いつまでも強くならない。したがってあなた方が本当にクンダリニーを覚醒させ、トゥモを増大させようとするならば、冷たいものをとってはいけない。これと同じ原理によって、すべての戒律は存在しています。つまりそれはあなた方を、神々にし、真理勝者に変える約束ごとなのです。

「忍辱」

次にあなた方が実践しなければならない道、それは忍辱の実践です。この忍辱の実践はなぜ必要なのでしょうか。これはまさに、先程述べた四つの偉大なる心

の覚醒の、聖無頓着と関係があります。

わたしたちは、善行を積むことにより、徳の修行を行なうことにより、光の粒子をどんどんわたしたちの内側に蓄えます。しかし、今までわたしたちが積み続けてきた悪業による闇の粒子はどのようにして減っていくのでしょうか。これは、わたしたちが実際この世に生きながらにして、闇の粒子が苦しみとして現われ消えていくのです。したがって、この闇の粒子の消える過程においては、精神的にじっと耐える訓練が必要となります。これが忍辱の実践なのです。このようにして、わたしたちの内側には光の粒子、徳や善のあらわれの粒子だけになっていくのです。

「精進」

ここまで浄化が進んでくると、次は精進の段階へと入っていきます。この精進は、四つのプロセスが存在します。それは、今できる修行や、あるいは今できる布施・奉仕の実践、あるいは導き等を全力で行なう。これだけではなく、第二段

階の実践としては、今まだ実践することのできない教えの実践や、例えばあなた方の場合、昨日はグルヨーガ・マイトレーヤ・イニシエーションを受けたわけですが、次に必ずこのグルヨーガ・マイトレーヤ・イニシエーションを終わらせ、小乗のツァンダリーを受けるぞという希望を持つ、あるいは新しい教えをとにかく早く吸収し実践したいと考える、あるいは今まだ実践することのできない布施や奉仕の実践ができるということを希望する、あるいは今まだ導くことのできないような魂を済度するように思念する、という実践です。これらによって皆さんの善行の増大、あるいは徳の増大が生じます。

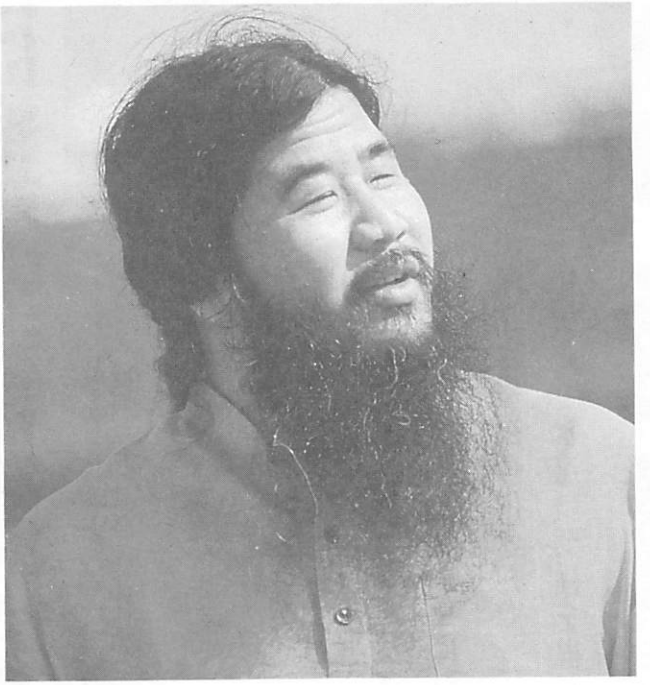
次に皆さんの悪業の捨断の修行が待っています。例えば皆さんの中で戒律の守れない部分があったとして、それがしっかりと戒律が守れるようになったとしましょう。一度守れるようになった戒律、悪業を、決して二度と生じさせないように誓い続ける訓練が第一です。そして、最後の、第四番目の実践、これは、今まだ捨断することのできない、止めることのできない悪業をしっかりと捨断するように絶えず思念し続ける訓練です。

「禅定」

これらの実践を行ないながら、第五番目の実践、つまり瞑想の段階へと入っていきます。瞑想の実践は、大きく二つに分けることができます。一つは究竟の瞑想を実践することにより、心を完全な寂静の状態へ持っていくことです。そしてもう一つの実践は、感情の移入なしに対象を正確に見つめる、つまり正観（せいかん）の実践です。わたしたちがこれらの実践を積み重ねていくうちに、わたしたちは偉大なる六つの神通力と、そして大いなる智慧へと到達します。

＊　＊

さあ、皆さんのいよいよ「ボーディサットヴァの道」は始まりました。今日を境に、偉大なる救済者、偉大なる魂へと進化してください。



あなたに絶対の幸福を約束する

――オウム真理教

心身の悩みを解決したい
超健康体を得たい
豊かな生活を送りたい
素晴らしい人間関係を築きたい
スーパー・パワーを身につけたい
来世も幸福に生きたい
解脱し、永遠の至福を得たい

最高の教義、最高の奥儀、そして麻原尊師のもと、すべては確実に実現します。

●オウム真理教が誇る三つの基本的修行体系

1、マハーヤーナ修行体系

現実生活をより豊かにし、幸福な人生をお約束します。ご年輩の方、仕事が忙しく時間のあまり取れない方にお勧めです。

2、タントラ・ヴァジラヤーナ修行体系

行法、イニシエーションを中心として進め、霊性を向上させて、神秘世界を実体験することができます。この修行体系を選択すれば今生で解脱し、悟ることも夢ではありません。

3、テーラヴァーダ修行体系

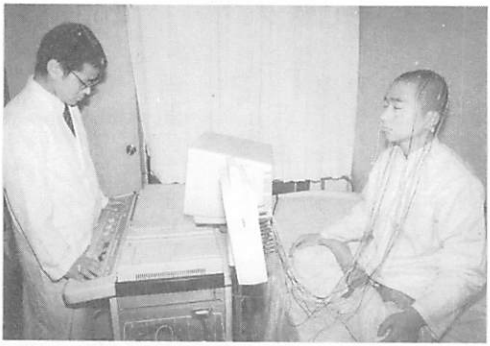
原始仏教の上座部仏教を再現しました。真理にのっとって清浄な日常生活を送ることによって、幸せな来世が約束されます。また、経典の記憶修習によって心の成熟が促され、悟りを得ることが可能です。オウム真理教の深遠な教義を徹底的に学びたい方に最適です。

※資料請求券を貼付けしたハガキ、または電話にて最寄りの本・支部までご連絡ください。入会案内等、詳しい資料をお送りします。

キリトリ線

ボーディサットヴァ・スートラ
資料請求券

最新刊



NO. 1
検証「死」（サマディ）　A５判　980円

――人類進化の鍵を握る究極の瞑想状態

死を超越した境地「三昧（サマディ）」を科学的に証明。そのとき修行者が経験する呼吸停止、脳波停止、心臓停止の状態をあらゆるデータによって分析する。果たして、死を超えたとき人間はどうなるのか？ 従来の科学常識、死生観を根底から覆す衝撃の書。

NO. 2
チャクラの科学　A５判　910円

――能力開発の秘密に迫る

医学的・解剖学的には存在しないのにもかかわらず、古今東西の人体図に共通して記されてきた霊的センター「チャクラ」。その神秘の存在を科学的に明らかにするとともに、チャクラの開発によって得られる超人的な能力についても紹介する。

以後、続刊予定

●全国の有名書店にてお求めください。弊社に直接お申し込みの場合は下記まで。（定価には消費税が含まれています）

オウム出版　〒154 東京都世田谷区世田谷２-８-17
TEL　03（3439）6043　　振替　東京２-109325

麻原彰晃の真理探究シリーズ

真理科学技術研究所編
真理の御魂 最聖 麻原彰晃尊師監修

ロシアの科学界・宗教界に一大センセーションを巻き起こした人気テレビ番組『真理探究』が、単行本になっていよいよ日本上陸!!

「死」とは何か？ 「生」とは何か？ そして生死を超えた「解脱者」とは何か？

〝宗教を科学する〟麻原彰晃尊師が、様々な科学的実験によって、人類永遠のナゾを次々に解明！ ここに宗教と科学は合一し、人類は新しい進化の段階を迎えた……。

ロシアで大反響を呼んだオウム真理教のテレビ番組『真理探究』が、単行本となってついに登場。

「本書を推薦します」

モスクワ大学 数理学部教授 V.A.イェヴォロフ

『真理探究』はわたしたちに様々な科学的示唆を与え、霊的な人間の進化の可能性を示してくれています。この『真理探究』シリーズの出版によって、多くの人が真理の流れに入り、地球の危機が回避されることを願うばかりです。

マハーヤーナ・スートラ

MAHAYANASUTRA

真理の御魂（みたま） 最聖麻原彰晃尊師著

解脱——それは光を超えて

魂は彷徨する、自由を求めて。
魂は飛翔した、歓喜の世界へ!!

解脱それは、一言では表現することのできない深遠で、広大な世界。今まで、曖昧に定義されていた解脱の段階と状態について、この本はわかりやすく解き明かします。真理の最終地点を目指すあなたにとって、欠くことのできない宝書。

B6判296ページ（巻頭カラー8ページ） 定価3090円

●ご注文は書店にてお願いいたします。直接弊社にお申し込みの場合は下記まで。

オウム出版　〒154 東京都世田谷区世田谷2-8-17
TEL 03（3439）6043　郵便振替 東京2-109325

何千人ものロシア人のクンダリニーを集団覚醒させた

麻原尊師の率いるオウム真理教のセミナー

奇跡はロシアで起きた。何千人ものロシア人が、〝クンダリニー〟の覚醒の印であるダルドリー・シッディ（体が震動する現象）をいっせいに起こし始めたのだ！

クンダリニー、それは強大なパワーと神通力を人間に与える神秘の霊的エネルギー。一生かかっても難しいこのクンダリニーの覚醒を、麻原尊師は大勢の人々に一気にもたらしたのである。

そのとき会場は異次元と化した……。

セミナー体験談

・瞑想中、意識と光の粒が自分に流れてくるような、大きな時の流れのような感覚があり、とても幻想的だった。（T・Rさん　女　36歳）

・クンダリニーが上昇し、頭頂からしびれと快感が下降した。気は上がりっぱなしだった。（T・Mさん　男　20歳）

★セミナーのお知らせ

すべてを知り尽くした最終解脱者・麻原彰晃尊師が、忙しい現代人に最も適したクンダリニー覚醒のための修行法を数多くの技法の中から厳選。あなたも次の2つのセミナーで、その修行法を体験してみませんか？

●無料体験セミナー

呼吸、アーサナ、気功などの初歩的な修行法を紹介し、皆さんに実践していただく無料のセミナーです。気軽にご参加ください。

●80％クンダリニーを覚醒させるセミナー

文字どおり、参加者の80％以上のクンダリニーを覚醒させるセミナーです。

セミナーに興味のある方は添付の「『生死を超える』プレゼント・ワークショップ資料請求カード」の中の「ワークショップの資料をご希望ですか?」の欄のYESに○をつけて、資料をご請求ください。もしくは、下記まで直接お問い合わせください。

お問い合わせ先　TEL 03 - 3148 - 4147　FAX 03 - 3418 - 6794

★『生死を超える』無料プレゼント

クンダリニー・ヨーガのすべてを克明に記した麻原尊師の名著『生死を超える』を、添付のハガキを送ってくださった方に無料でプレゼントいたします。

大阪支部　06(251)4264
〒541　大阪府大阪市中央区久太郎町3-2-15 マルイビル2F
堺支部　0722(21)1843
〒590　大阪府堺市海山町4-168-9
和歌山支部　0734(24)2859
〒640　和歌山県和歌山市駿河町42 和歌山酒販会館2F
広島支部　082(264)6250
〒732　広島県広島市南区西蟹屋4-4-18 和田ビル3F
高知支部　0888(84)8286
〒780　高知県高知市はりまや町2-8-8 安藤ビル2F
福岡支部　092(474)2877
〒812　福岡県福岡市博多区博多駅前2-6-15 第一渡部ビル6F
那覇支部　098 (869) 7707
〒902　沖縄県那覇市安里2-4-12 嘉数グラビアハイツ5F
深谷出張所　0485(74)6205
〒366　埼玉県深谷市萱場441-8

〈海外支部〉
ニューヨーク支部　212(421)3687
8 East 48th St.#2E (2nd Floor), New York, N.Y. 10017 U.S.A.
ボン支部　(0228)616647
Auf dem Hügel 48, 53121 Bonn 1, S.R.Germany
スリランカ支部 (AUM SACCA SAṄGHA ASSOCIATION)
Horahena, Watte, Angulugaha, Galle, Sri Lanka
モスクワ支部　7-095-455-95-32
Kindergarten No.468, 32A Petrozavodskaya ul. Moscow, 125475
Russia

この本をお読みになって、どのような感想をお持ちになりましたか。あなたのご意見を、ぜひ下記の「『ボーディサットヴァ・スートラ』読者係」までお送りください。

〒154 東京都世田谷区世田谷2-8-17
オウム出版「『ボーディサットヴァ・スートラ』読者係」

◆各道場のご案内◆

富士山総本部 0544(54)1267
〒418-01 静岡県富士宮市人穴381-1
東京総本部 03(5467)2745
〒107 東京都港区南青山7-5-12 マハーポーシャビル2・3F
世田谷道場 03(3327)8565
〒156 東京都世田谷区赤堤2-42-5 杉田村松ビル1F
杉並道場 03(3396)9393
〒167 東京都杉並区下井草4-4-4 井口ビル2F
札幌支部 011(241)4938
〒060 北海道札幌市中央区北2条西2丁目19-1 チサンホテル本館2F
仙台支部 022(268)3904
〒982 宮城県仙台市若林区河原町1-4-20 十全会ビル2F
水戸支部 0292(26)8044
〒310 茨城県水戸市中央2-2-1 HDビル6F
高崎支部 0273(46)1573
〒370-12 群馬県高崎市倉賀野町下稲荷前1081-5
船橋支部 0474(66)4965
〒274 千葉県船橋市新高根6-26-18
横浜支部 045(243)8079
〒231 神奈川県横浜市中区若葉町3-41-2 コスモ伊勢佐木長者町ビル204
金沢支部 0762(51)8457
〒920 石川県金沢市京町25-20 ソフトオフィスビル2+4 2F
松本支部 0263(28)7429
〒399 長野県松本市芳川野溝527-3
福井支部 0776(26)6145
〒910 福井県福井市御幸3-3-41 東伸ビル2F
名古屋支部 052(252)0709
〒460 愛知県名古屋市中区栄5-8-14 万国ビル3F
京都支部 075(371)3759
〒600 京都府京都市下京区堀川通り松原上ル五軒町384 松本ビル2F

ボーディサットヴァ・スートラ

完全他力本願の道を説く

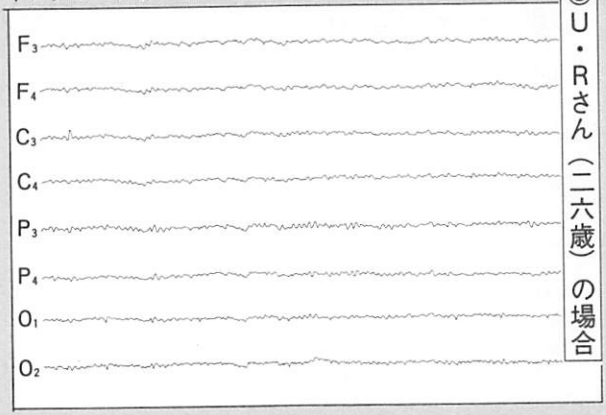
一九九四年一月二十三日　初版発行
一九九四年二月一〇日　第二刷発行

定　価　一八〇〇円
著　者　真理の御魂（みたま）最聖　麻原彰晃尊師
発行者　松本知子
　　石井久子
発行所　株式会社オウム
東京都世田谷区世田谷二－八－一七
郵便番号　一五四
電　話　〇三（三四三九）六〇四三
振　替　東京二－一〇九三二五
乱丁・落丁がありましたらお取り替えいたします。

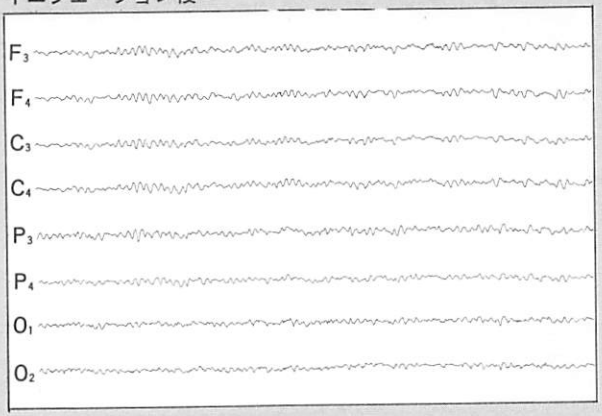
©His Holiness the Master, Shoko Asahara 1994
ISBN4－87142－093－0　C0014　P1800E

◉U・Rさん（二六歳）の場合

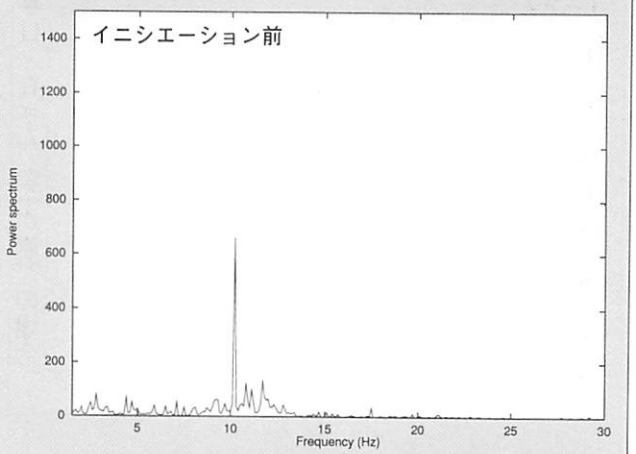
イニシエーション前

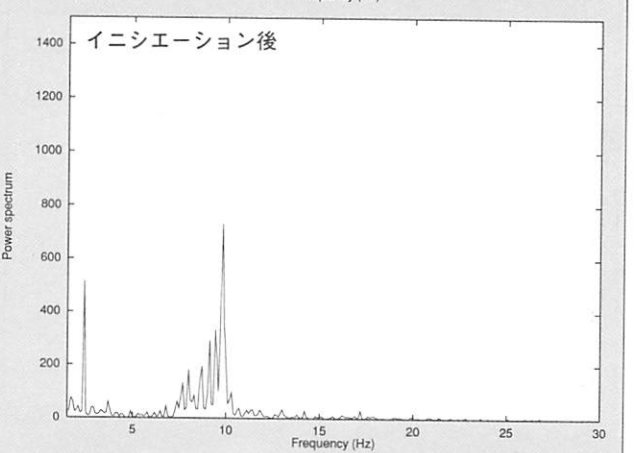


イニシエーション後



イニシエーション前も振幅の小さいα波が少し見られるなめらかな脳波であった。イニシエーション後はα波の振幅が大きく周期も長くなった。





α波の増大が見られる。また、中心周波数も低周波数に少しシフトしている。

［体験談］

まず、五下分結の瞑想のときに、対応するチャクラに詰まりのようなものができて、そこからそれに関係するヴィジョンが現われました。そして消えていきました。そのとき光が強くなります。五下分結の瞑想ときには、若干意識が覚醒していなかったため、その状態を完全に覚えていないのですが、ツァンダリーの瞑想あたりから意識が覚醒してきました。そして光も強くなって快感が出てきました。その後、四無量心の瞑想に入ってくると、光と熱がよりいっそう強くなり、意識がより鮮明になりました。

その光は、最初はアージュニャー・チャクラより少し上の辺りで光るという感覚でしたが、ツァンダリーの瞑想のときにはそれが広がる感じがしました。それから、五下分結の瞑想のときにはヴィジョンが出現してそのあと光るという感じでしたが、そのあとツァンダリーの瞑想、四無量心に入ると、もう少し上の辺りぐらいから光が広がるという感じがありました。

初めはヴィジョンを見るとき、あまりはっきりとしていなかったのですが、後

には、覚めた状態にありました。そのとき、心は静かで雑念があまりありませんでした。雑念が出ても、それがただ浮いているだけで何の影響も受けませんでした。

ヴィジョンが特に現われ始めたのは、戒誓のとらわれ・離愛著・害心でした。例えば、戒誓のとらわれのときはチャンドラ・チァクラに引っかかりを感じて、そこから主に、食べ物、特に貪りの強い人たちのイメージやその人の貪りの対象となっているものがヴィジョンとして出てきました。愛著に関してはやはり、女性のヴィジョンが出てきました。害心のときは自分の周りの同じステージの何人かの師や、正悟師が出てきました。ただ、このときはまだ覚醒が不完全ではっきりと覚えていないのですが、必ず尊師も一緒に出てこられていました。

このように、たくさんのヴィジョンを見ましたが、実際、このころはあまり覚醒していなくて、覚醒し始めたらあまりヴィジョンは見なかったのです。ただ、慈愛のときの瞑想のときに、そのヴィジョンの中に、尊師とわたくし、アーナンダ師、もう一人正悟師がいて、エンパワーメントをしていただき、その光景を尊

師が見ていらっしゃるヴィジョンを見ました。

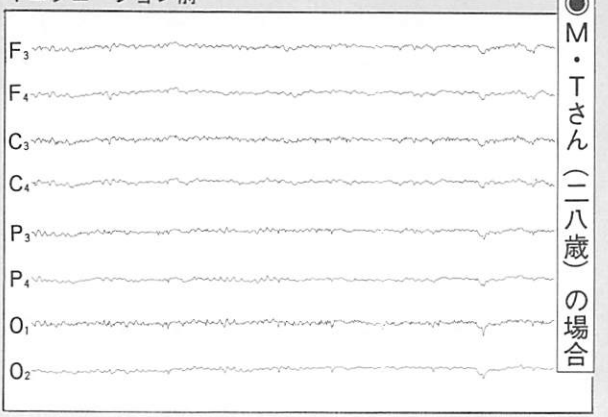
それから、エネルギーの状態はトゥモが起こってからより微細になり、気持ち良くなってくるという感覚がありました。

イニシエーション中は、食欲はまったく出なくて、いちおう供物が置いてあったので、ツァンダリーの前など、熱源として取ろうという感覚で少し取ることはありました。しかし、食べなくてもまったく平気で、食欲自体この間は全然出ませんでした。おなかがすいているという感覚もなかったのです。

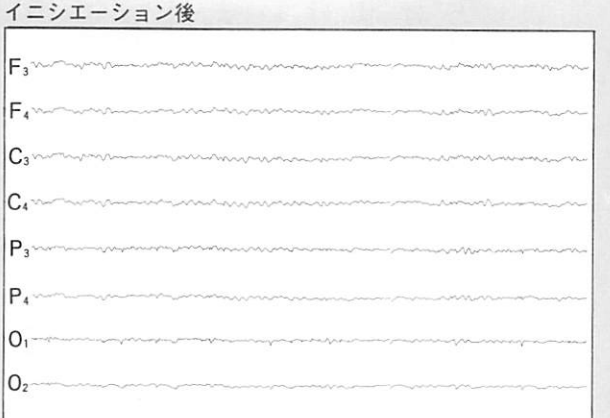
今までですと、何ヵ月も時間をかけて、しかも一生懸命修行して、光の体験などの神秘体験や煩悩が消えるような状態が出てくるのですが、今回の場合は、自分で何もしないでただそこにいるだけで極厳修行に匹敵する効果が出るわけですから、何千倍も何万倍も効果が違うと思います。

◉M・Tさん（二八歳）の場合

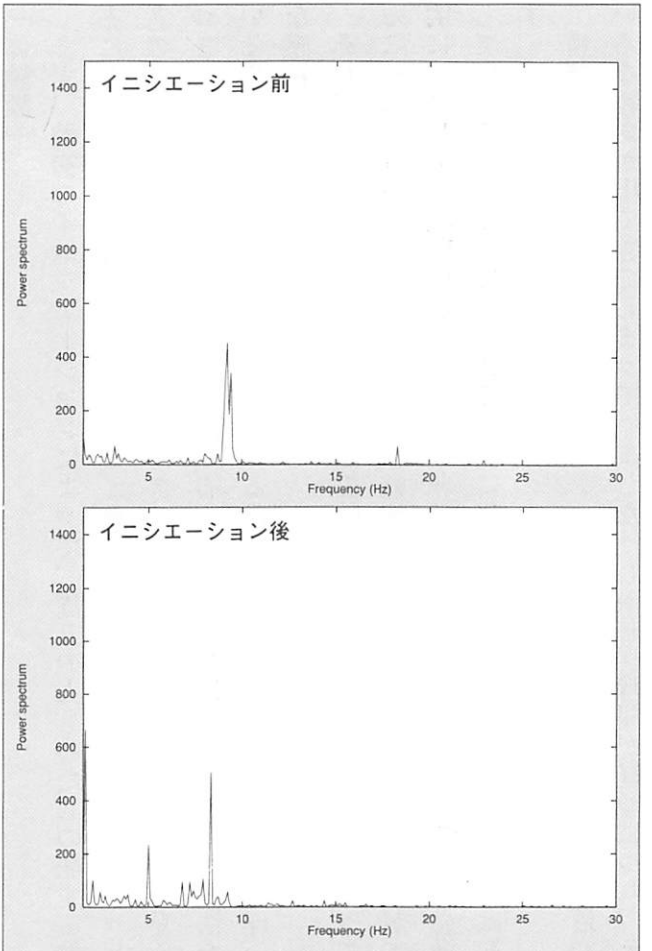
イニシエーション前



イニシエーション後



イニシエーション前は振幅の小さいβ波が混じった脳波で、α波優位であったが、イニシエーション後はβ波が減少し、なめらかな脳波になり、θ波の出現が見られた。



中心周波数が低域にシフトしている。θ波が多く出現してきている。β波が減少。

［体験談］

まず、最初のイニシエーションによって、周りの人もわたしの発する熱で真っ赤になるぐらい非常に強烈なトゥモ（熱）が起きました。そのあとずっと真理勝者の霊感をイニシエートしていただき、聖慈愛の瞑想のときに完全に愛欲の興奮、つまり性欲がなくなって、聖哀れみのデータのときには、体が――座法を組んでいるのですが、その座法を組んでいる肉体から意識が分離して、宙に浮いたような感覚がありました。

そして、イニシエーション最中全般的に、意識がクリアになっていって、終わるころには本当に二カ月三カ月と極厳修行をしたときのように、意識が本当に鮮明に、クリアな状態になりまして、非常に気分が爽快でした。煩悩が急激に消滅していって、こんなに短期間で本当に集中できる状態まで到達したのは初めてです。

精神的には、尊師のヴァイブレーションに身を任せようとしても、最初はいろいろな雑念が出てきてしまっていました。しかし、時間が経つにつれ、そうした

雑念が徐々になくなってきて、その尊師のヴァイブレーションにだんだん集中できるようになっていき、それとともに意識状態がクリアになっていきました。その鮮明な意識状態は今も持続しています。そして、やはり煩悩がなくなっていくことがこれ以上にない神秘体験だとわたしは思っています。

それから、雑念にとらわれているときに、この実験に加わっているある女性のサマナがいるんですが、彼女が出てきて、「わたしは出家前に恋人がいて」という相談を受けるヴィジョンを見ました。それで、その彼女が部屋に入ってきたとき即座に、

「出家前に恋人がいたの？」

と尋ねたところ、

「はい、いました。実は恋人と一緒に出家して、今同じワークをしていました」

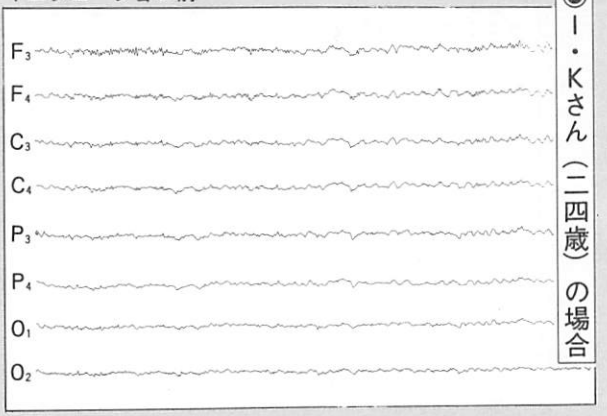
ということだったのです。そんな予知的なヴィジョンを見ました。

それに、今生の人生における過去のことで、何でこんなこと覚えているんだろうというようなことを、よく思い出しました。小学生のころ友達とケンカしたこ

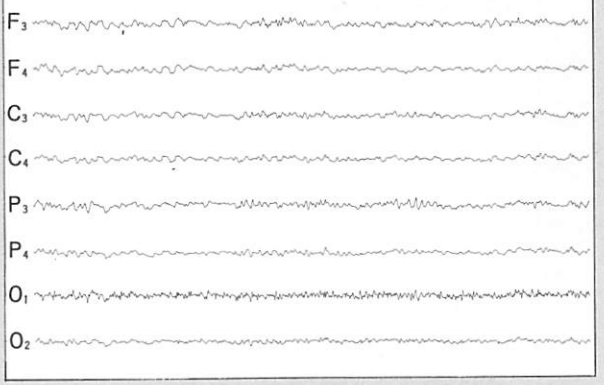
とや、遊んだことなど、ふだんは完全に忘れているようなことです。この今生のことを思い出すというのは宿命通の前段階であるということでした。次回のイニシエーションのときには宿命通まで体験し、いろいろな体験を深めたいと思います。

◉I・Kさん（二四歳）の場合

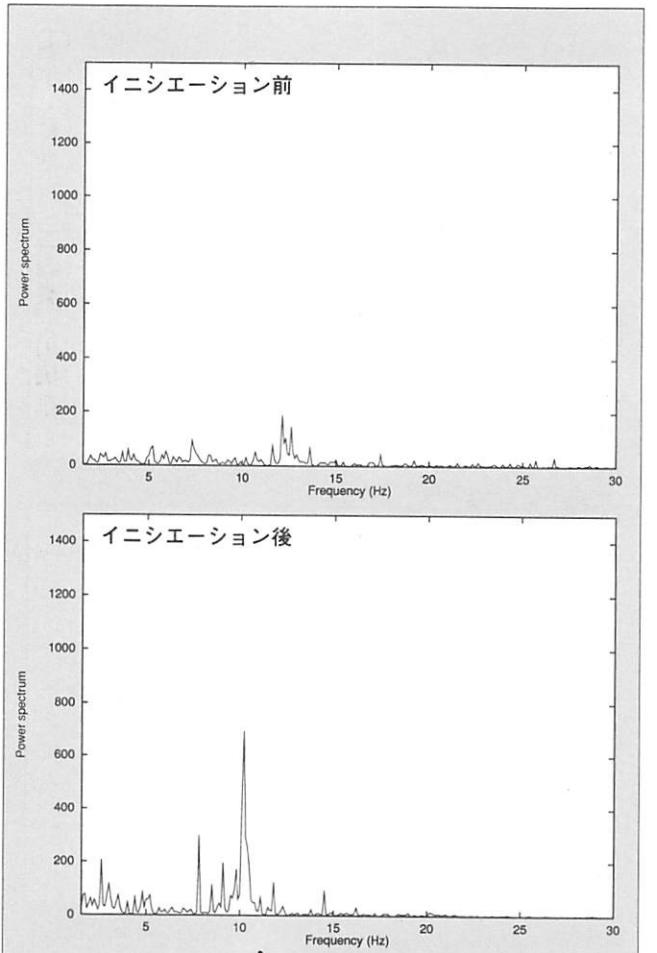
イニシエーション前



イニシエーション後



イニシエーション前はβ波が多く、α波の周期が短かったのが、イニシエーション後はβ波が減少し、αの周期が長くなり、振幅も大きくなり、θ波も出現してきた。



中心周波数が低域にシフトし、α波の増大が見られる。

［体験談］

わたしはこのイニシエーションによって大きな内的変化を経験しました。ツァンダリーの瞑想の霊感を与えられているときに、歓喜状態というのか、内側からふつふつと喜びがわき上がってくる感覚、とにかくうれしくてうれしくてどうしようもない、という状態――これもかなり持続的な喜びですが――を体験しました。今自分がここにこうしているということがただそれだけで、たとえようもなくうれしいという状態でした。それがいちばん大きな変化でした。

イニシエーションが終わった直後は何も感じなかったのですが、奉仕活動に就いた後、非常にエネルギーが強くなっているのを感じました。それで、一緒に奉仕活動をしているサマナから、「Iさん、顔がほんとに真っ赤ですよ。トゥモが起こりっ放しなんじゃないですか」と言われたのです。わたしの状態は周りから見てもエネルギーで満ちあふれているという状態だったようです。本当に、エネルギッシュになったということを最も大きな変化として感じています。

それから、ツァンダリーのイニシエーションのときに受けた、内側からわき出

てくる歓喜は、奉仕活動のときも感じ続けています。とにかく「うれしい、うれしい」という状態なのです。

また、尊師が、精神集中の時間が長くなるとおっしゃられたのですが、確かに、知らない間に時間が経っているということがあります。精神集中の時間が長くなったということは確かです。それに、エネルギーが強くなったことで、物事をよりいっそう肯定的にとらえられるようになりました。

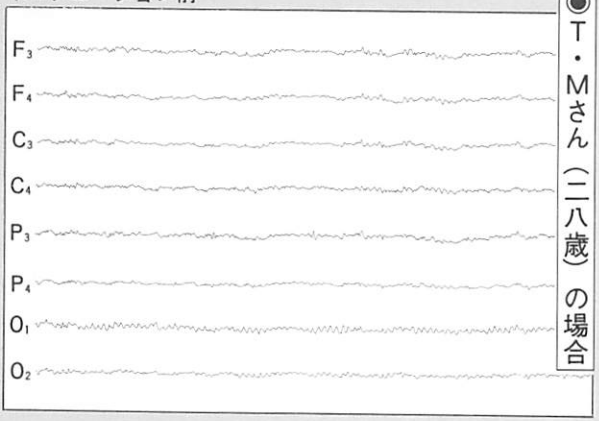
イニシエーション後に奉仕活動をして、ウインドトレーニングをしたのですが、クンダリニーの上がり方が今までになく強烈でした。気絶をしてしまいそうな異常に強い突き上げるクンダリニーをウインドトレーニングのときに感じることができました。以前の一カ月ほどの極厳修行後に体験したクンダリニーよりもさらに強烈なものでした。これはイニシエーションの効果が持続し、その後の修行の効果も倍増しているということでしょう。

イニシエーションというのは「修行の始まり」という意味があります。だから、この後受けた尊師のこのエネルギーを修行のほうに向けたなら、今までにない激

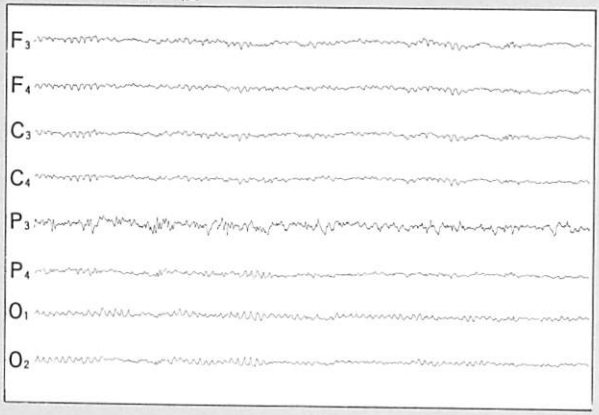
烈な体験をするのではないかと思います。修行に精進し、またこのイニシエーションは受けてみたいと思います。

◉T・Mさん（二八歳）の場合

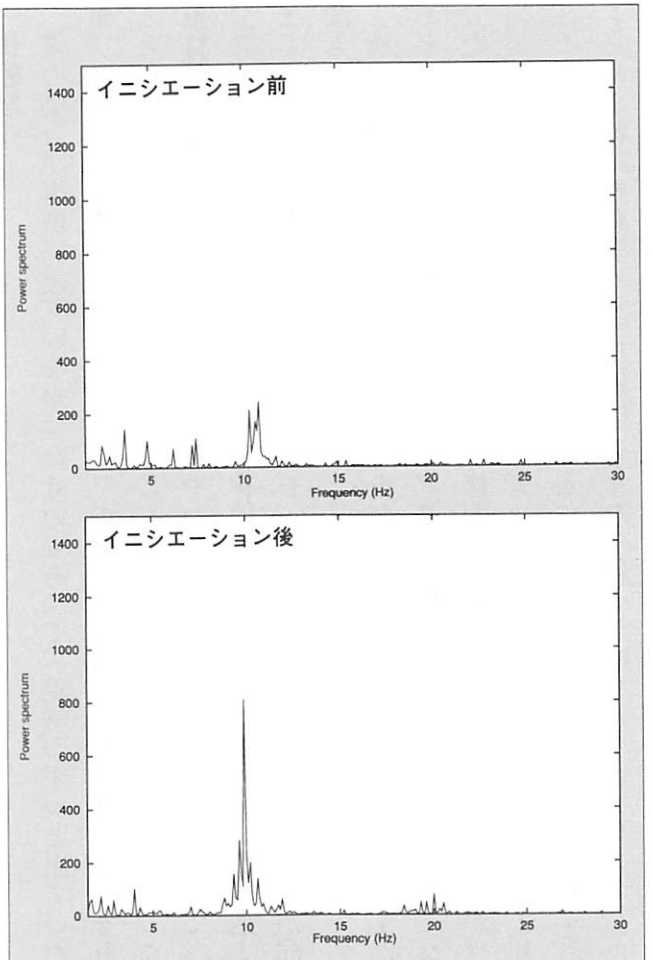
イニシエーション前



イニシエーション後



イニシエーション前はβ波とα波の周期の短いものが見られたが、イニシエーション後はα波の周期が長くなり、振幅が大きくなった。



中心周波数の低域へのシフト。α波のスペクトルが増大している。

［体験談］

僕の場合、事前に寝ていなかったせいもあって、眠気がずっと出ていたんですが、ラスト二時間ぐらいになって、その眠気やだるさが取れまして、それからあとというのは強烈な光が見えるようになりました。白銀や黄金の光で、これは極厳修行のときに思いっきり修行してやっと見えるような光です。そして、頭の部分に心地良い快感を感じました。精神的には、初めは雑念の渦に巻き込まれていましたが、聖慈愛に入ったあたりから、急に雑念が消え、雑念の出方が弱くなりました。

最初、決意を始めてからすぐトゥモが起こり、気分が良かったのですが、そのあとは雑念がどんどん出てきました。雑念と眠気が同時に出てくるような感じでした。そのとき、特に現世のときに修習した経験の構成みたいなものがヴィジョンとして出ていましたが、離愛著に入ったところでいったんそれが収まりました。ところが、また今度ツァンダリーに入ったら同じような状態に戻ってしまい、ツァンダリー後、聖慈愛に入った段階でまた、雑念が収まるという具合でした。

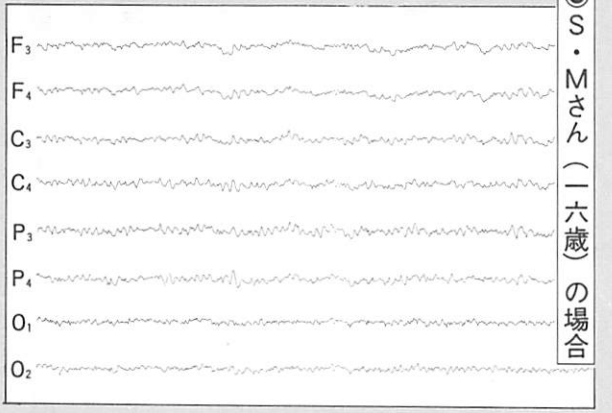
それから、わたしは食欲がもともと強いんですが、イニシエーションのおかげで食欲は出てきませんでした。排泄に関しても、一日一回ぐらいのほかにはありませんでした。

最後には、頭の中が軽く、さわやかな感覚になりました。今でもその感覚は続いています。

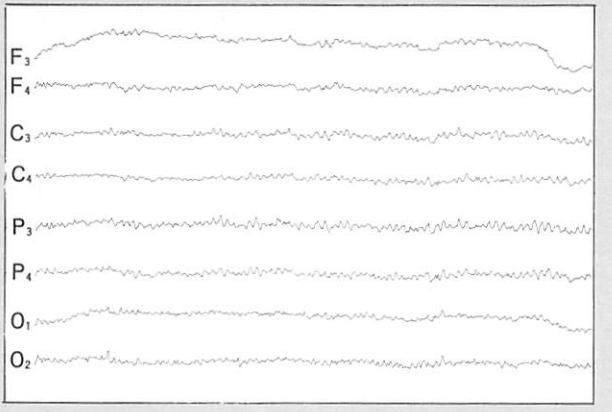
このイニシエーションは今までの修行よりもはるかに効果があります。このイニシエーションを四十四時間受けるだけで、極厳修行に入って一生懸命修行しなければ見えないような光を見ることができたのですから。もう少し長い期間このイニシェーションを受けることができたら、もっと強烈な体験をすることができたのではないかと思います。

◉S・Mさん（一六歳）の場合

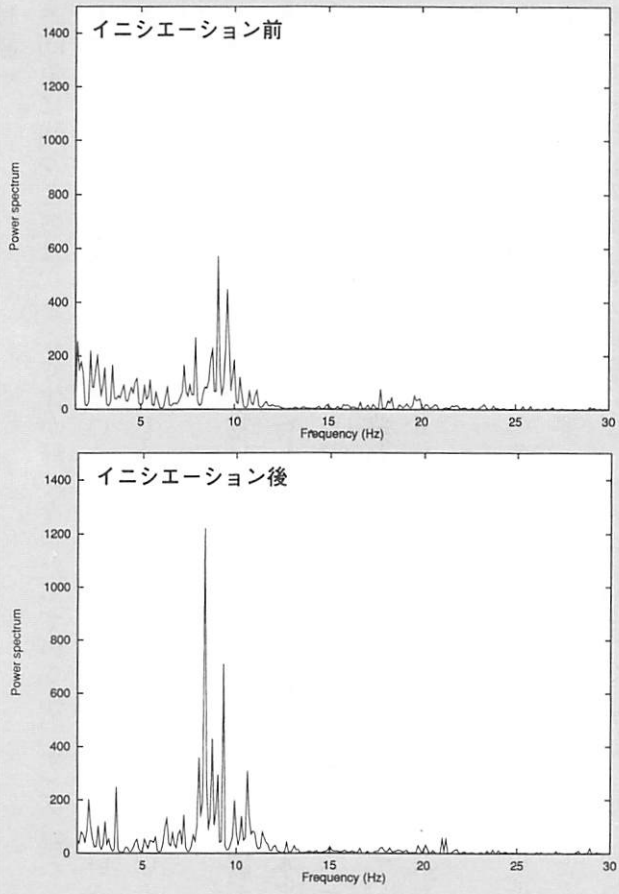
イニシエーション前



イニシエーション後



イニシエーション前もα波優位でβ波が乗っていたが、イニシエーション後はα波の周期が長くなり、β波が減少した。



中心周波数のシフト。α波が増大した。

［体験談］

一番印象に残ったのは、すごく体が軽くなったっていうか、すごく軽やかになって、心の引っかかりがなくなったということです。また、疲れないというか、エネルギーが強くなったという感じはします。何か身体中に満ちてるというか、力もついたというか。

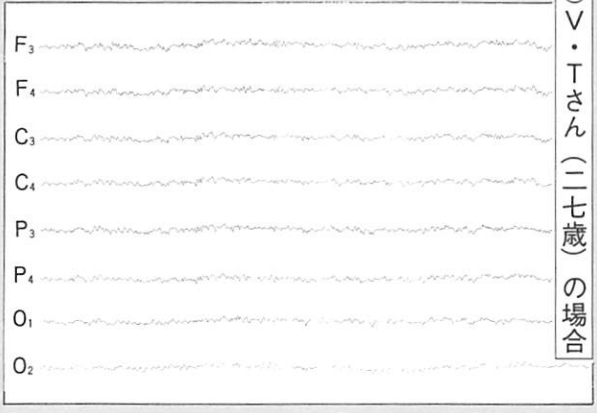
「決意」のイニシエーションが最初にあったのですが、その決意が終わったころとか、あるいは途中で、本当に修行しようという気になってきて、本当に解脱しようと、修行の欲求が出てきました。それはすごく良かったなあと思って、ずっとイニシエーション受けながらも、終わっても早く修行しようと思って、そういう感じがしました。それと、目をつぶったときに見える色とかが、濁りがなくなってきたという感じがします。

イニシエーションの間、寝たときの夢なんですけど、最近はずっと現世の友達とかの夢とかは見なくて、サマナの夢とか最近出会う人の夢とかがほとんどなのですが、四無量心の聖慈愛の瞑想になってからの夢というのは、少し昔の学校の

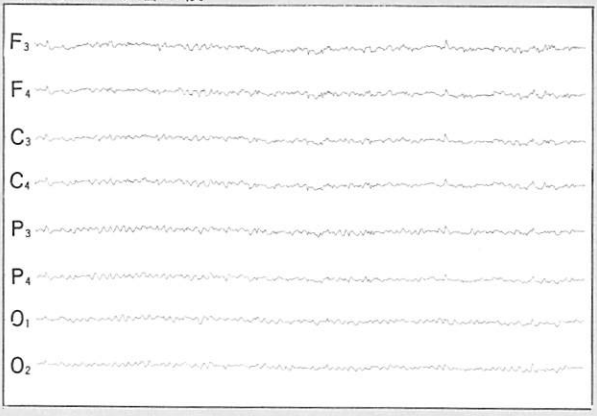
友達が出てきたりして、登場人物が変わってしまった感じでした。

◉V・Tさん（二七歳）の場合

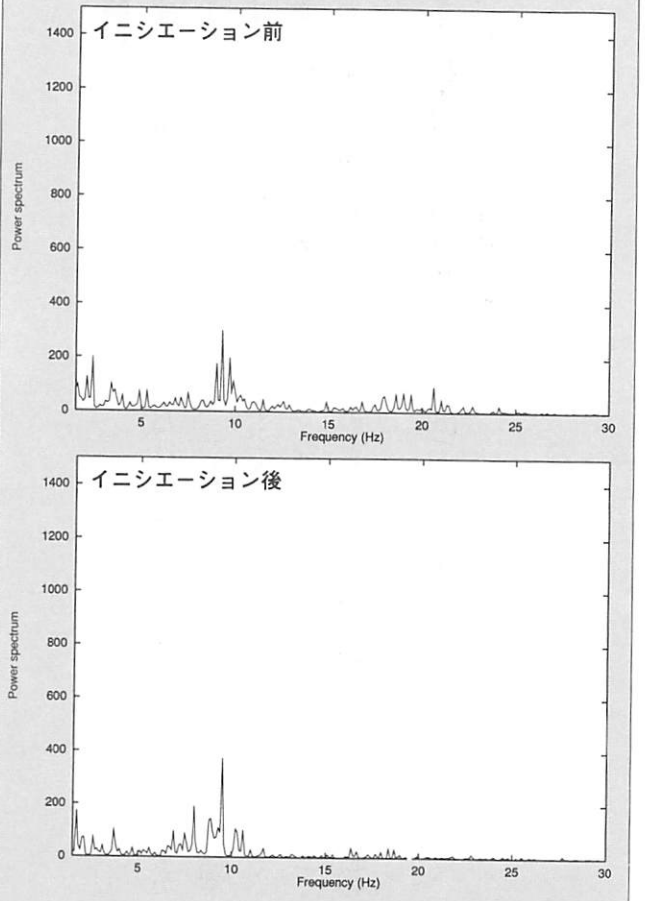
イニシエーション前



イニシエーション後



イニシエーション前はβ波優位で、α波もかなり振幅が小さく、周期も短かったのが、イニシエーション後はβ波が減少し、α波の振幅が大きく同期も長く持続的になってきた。



1.5～2.5ヘルツにあるβ波が明らかに減少していることがわかる。中心周波数帯もやや低域へシフトしている。

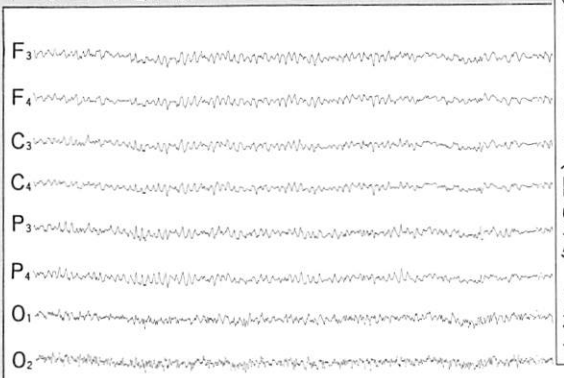
〔体験談〕

まず、始め少し雑念が出てきましたけれども、「感覚捨断」のあたりから、それが少なくなってきました。それで、「心は無常」のときに、非常に無常感に襲われました。それから、「離愛著」のときに、ちょっと息苦しくなって、また、聖慈愛・聖哀れみのときにも息苦しくなって、これはアナハタに対応しているとか言われましたが。最後は聖無頓着のときに、何か非常に落ち着いた感じになりました。

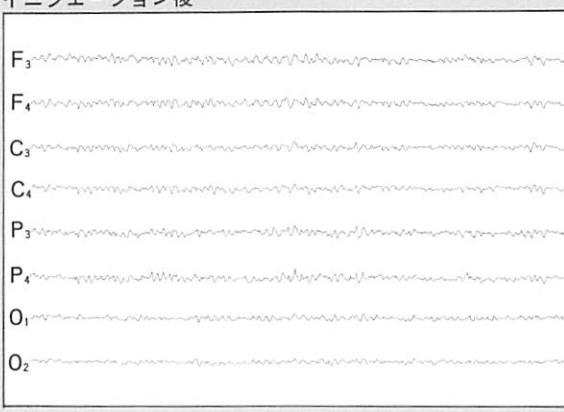
まさに瞑想の内容どおりの反応が出てくるわけです。終わってみると、心が明るく、軽い状態になっていました。

◉K・Nさん（四〇歳）の場合

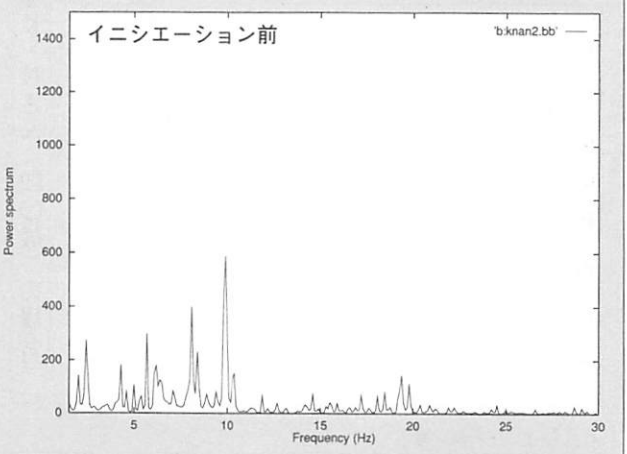
イニシエーション前

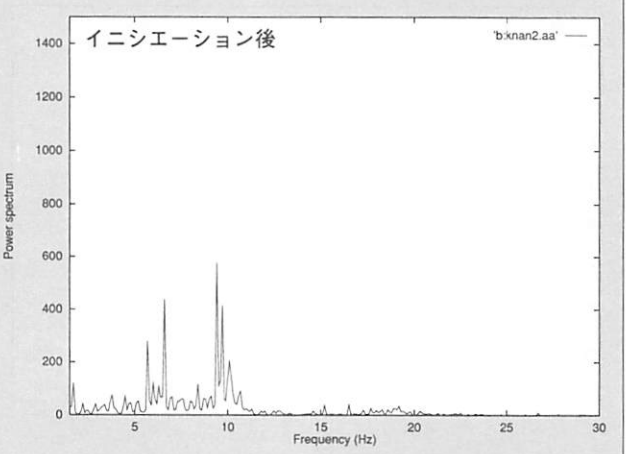


イニシエーション後



イニシエーション前もα波が見られたが、その形がやや崩れていた。イニシエーション後はなめらかな形のα波になり、またθ波帯の波も出てきた。そして、前に見られた速波も減少してきている。





中心周波数の低域へのシフト。θ波が増大し、β波が減少している。

〔体験談〕

刺激を強く感じる部位が瞑想の種類により異なることは、医師としてはたいへん興味深いことでした。さらにわたしの場合は、それぞれにおいて違うメロディーが心の中に聞こえてくるという体験がありました。また、呼吸数も明らかに減少しました。全体的には、前頭部・側頭部・頭頂部に刺激を多く感じ、後頭葉などの部分に対する刺激はあまり強く感じませんでした。

イニシエーションは、本当に素晴らしく、ツァンダリーのところでは、両側から下に向かって、五色の糸のようにごく細い糸が、Y字型になってずーっと流れていくのです。その流れていく先は、どうもあらかじめ決められた鞘のようなところへ入っていくようでした。そして、その糸のようなものは、何か非常に細かい粒子で構成されているように感じました。

また、「聖慈愛」の瞑想に入ってから三十分ぐらいは、前の瞑想が終わっていることに気づかないほど、素晴らしく気持ちがいい状態でした。胸から上がすっきりとし、とても温かくて柔らかく、息を吸うと体全体がしびれてくるという感

じがしました。覚醒したという感じが強かったのも、この瞑想でした。また、尊師が「愛著と聖慈愛は非常に類似した概念である」（もちろん根本概念は違う）とおしゃっていますが、そのせいか下の子供のことが思い浮かびました。「ここで抱っこしてあげたほうがいいのかな」というような感じのものでした。

「聖哀れみ」では、刺激はアージュニァー・チァクラの中心と前頭部にあり、脳や脊髄（せきずい）が左右・前後に揺すぶられる感じでした。また、腕も、肘（ひじ）や前腕部が交互に震えるのを感じました。このときわたしは、「今考えると、哀れみが足りなかった」という場面を順番に思い出していました。

「聖称賛」の瞑想では、刺激を右の側頭部、左の側頭部、そして左の大脳半球に強く感じたので、なにか言語中枢に関係があるのではないかという気がしました。

「聖無頓着」では、右側後頭部に感じました。「聖称賛」と「聖無頓着」のときは、メロディーのようなものは、出てきませんでした。

「疑念」の瞑想では、「離愛著」と比較してすごく面白いと思ったのですが、焦げたにおいを感じ、左の頭頂部に刺激を感じました。「離愛著」では、右の側

頭葉と前頭葉に刺激を感じ、後で左頭頂部が刺激されるというパターンでした。このときは煩悩的なものが思いのほか出てきましたが、順番にクリアしていき、二時間三十五分ぐらいすると突然スッと抜けて、すごく身軽で、気持ち良くなりました。

「自分は変わった」ということが、はっきりわかりました。以前と比べて頓着することがなくなり、本当に一歩離れて冷静に物事を見ることができる、「落ち着きが心の中にある」という感じです。また、声が若返ったり、意識が覚醒し続け、眠らなくても平気になるなど、目に見えて変化しています。その身体的体験は、自律神経訓練法や催眠療法で得られるものとは異なり、完全な覚醒感と意識の広がりをもたらし、その内的経験はイニシエーション後も持続しています。精神分裂病の患者に対して、電気ショック療法などを用いることがありますが、今回の真理勝者の霊感のイニシエーションは最終的な修行ステージをも目指すものであり、そのような治療レベルとはとうてい比較もできない素晴らしいイニシエーションでした。

◉K・Yさん（一四歳）の場合

イニシエーションを受けて、心は落ち着き、食物や飲物に対する欲求がなくなりました。ふだんは「食べたい」とか「寝たい」という強い欲求がありましたが、そうしたことを思いつきさえもしませんでした。

アパーナ気が引き上がっていたのでしょう。トイレの回数も減りました。たいてい一日に二～三回、四回行っていましたが、イニシエーションを受けてから、まったく行かないか、行っても一回という状態でした。

それから、白い光を見るという神秘的な体験をしました。夢やヴィジョンも人間界や動物界といった低い世界のものではなく、人間界より高い世界のヴィジョンを見ました。時間が経つにつれて、より高い世界のヴィジョンへと変化していきました。

わたしの場合は怠け者なので、わたしでもすぐに体験できるこういうイニシエーションは素晴らしいと思います。普通の修行の場合、サボってしまったらもうそこから体験は起きないのですが、このイニシエーションは普通の修行に比べ、体

験がすぐに起こります。尊師の霊感が直接イニシエートされるから、それだけ速く修行が進むのでしょう。また、ぜひ受けたいと思います。

◉T・Nさん（一九歳）の場合

始めはすごく緊張したような状態で、それがだんだんほぐれていって、とてもリラックスした状態になっていきました。雑念がほとんどなくて、あっという間に時間が過ぎたような気がします。それから、しびれを伴った気持ちいい状態になったりして、エネルギー状態も始めるころと比べると、終わった後というのはすごく良くなりました。また、すごく体が軽くて、ふわふわ浮いているような感覚というのがありました。

◉K・Mさん（二〇歳）の場合

変化としては、最初、右の気道のほうが熱くなってから、体全体も熱くなりました。振動も少し起きました。順番どおり、熱、振動と来て、そして光について

は紫色の光が見えたと思います。心の状態は、非常に落ち着いた状態でした。もう何もいらないというかそういうような感じで、雑念もほとんどありませんでした。

夢は、面白いなと思ったのが、空を飛んでいる夢と、もう一つは、宇宙空間を飛んでいる乗り物に乗っていたということです。その乗り物がある惑星に着いて、それでそれから自分の宇宙船があって、それでその宇宙船の中に二人で操縦できる戦闘機みたいなものがありました。そういうヴィジョンを見ました。それと、「死と転生」の恐怖の神々のところの音楽がかかっていて、「死と転生」のときの恐怖の神々のヴィジョンが出てきたこともありました。

それから、自分の過去のことを思い出していきました。そして、だんだんと順を追って、高校・中学・小学校・幼稚園と昔にさかのぼっていきました。ふだんはこのようなことはあまり考えないのですが、なぜでしょう。まあ、修行に入ったときにはときどき出てきますが。

今までの修行と比べてみて、何もしない状態でこういう体験ができたっていう

ことは、かなりの効果ある修行だと思いました。

したがって、あなたも、あなたの精神的病というものは、確実に、この真理勝者による霊感のイニシエーションによって、止滅することができるのである。そして、高い悟りを得ることができるのである。

◉禅の高僧の脳波との比較

禅の修行時の脳波を、坐禅を例に取ってみると、修練を積んだ修行者では、半ば開眼しているにもかかわらず、坐禅の進行とともに脳波には安定したアルファ波が著明に出現してくるが、禅の修練を積んでいない対照者が坐禅をしても、脳波は安静開眼時のアルファ波に乏しい波形そのままで、安定したアルファ波の出現はほとんどみられない（図7－3）。

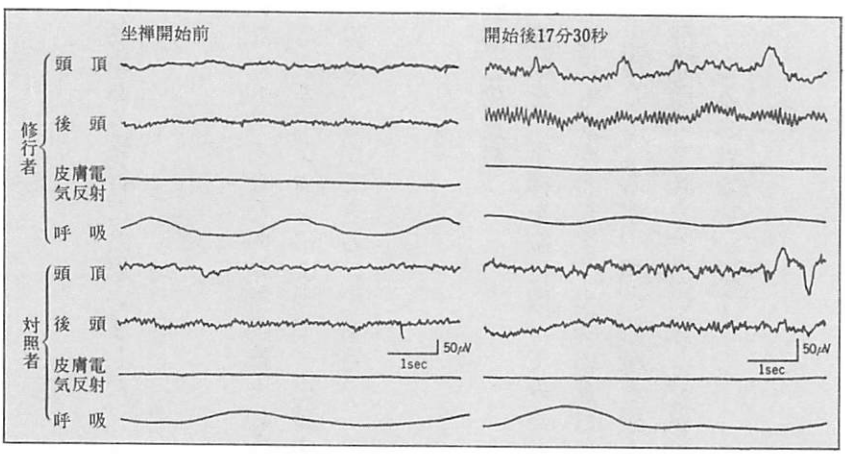
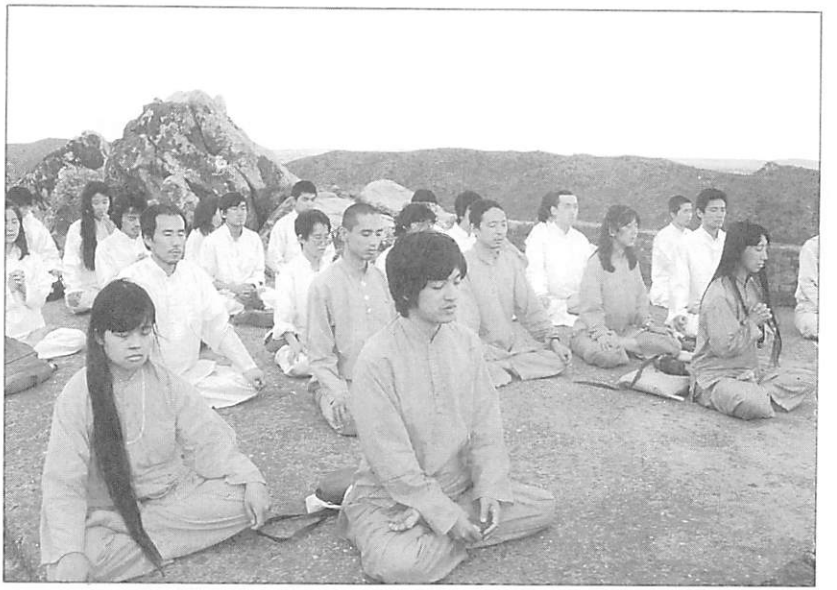


図7－3　禅と脳波

脳波、皮膚電気反射、呼吸の同時描記。坐禅の進行につれて、修行者は、半ば開眼しているのに規則正しいα波が連続するようになるが、対照群ではα波に乏しい不規則な波形である。左は坐禅開始前の開眼時記録。右は開眼坐禅中。

この脳波変化をさらに詳しく見ると、禅定に入って約一分ごろからアルファ波が出現し始め、以後アルファ波の振幅増大→その周期延長→α burst、sharpαの出現→シータ波出現という一連の変化を示す。また坐禅中には、外的および内的刺激によってアルファ波は一時減衰するが、短時間ですぐもとのアルファ波形に戻る。音響刺激などを一定の間隔で反復して与えると、対照者ではまもなく慣れが起こって脳波上にも反応がみられなくなるが、坐禅中には慣れが起こりにくく、脳波上には反復して一過性のアルファ波減衰が出現する。このような脳波変化は、坐禅の修練を積むことによって、一種の注意集中性の緊張解放とでもいうべき状態が導かれることによるものと考えられる。そして、坐禅の際の、アルファ波が安定して持続する状態は、いわば脳の興奮水準が多少低下した一種の抑制状態であって、「目に見えるもの、耳に聞こえることをはっきり意識しながら、しかもこれに心が動かされず、自然に心が澄んでくる」といった内的体験に対応するものと考えられる。

（医学書院『臨床脳波学』より）



これが禅の高僧の段階であるが、これはオウム真理教においてはラージャ・ヨーガの成就者の上程度から、クンダリニー・ヨーガの成就者の状態にあたる。現在このレベルの修行者はオウム真理教には何百人もいる。つまり、一般の人から瞑想の達人と思われている禅の高僧の段階は、仏教の瞑想ステージからするとほんの初歩の段階にすぎない。そこからさらに修行を進め、デルタ波、そして究極的にフラットな状態に至るのである。

今までの実験の中でも例えば、マハームドラーの成就者である聖者マンジュシュリー・ミトラ智徳成就者は図に示すとおり、覚醒状態で数十秒でデルタ波に入ることができ、一分かけてアルファ波に入る禅の修行者をはるかにしのいでいることがわかる（図7－4）。

また、禅と脳波の研究において、シータ波を最高としているが、一般にシータ波は眠りの段階であるといわれている。そして、デルタ波は深い眠りの段階であるといわれている。しかし、禅僧は次の文章に示すとおり、シータ波の状態で意識が覚醒しているのである。

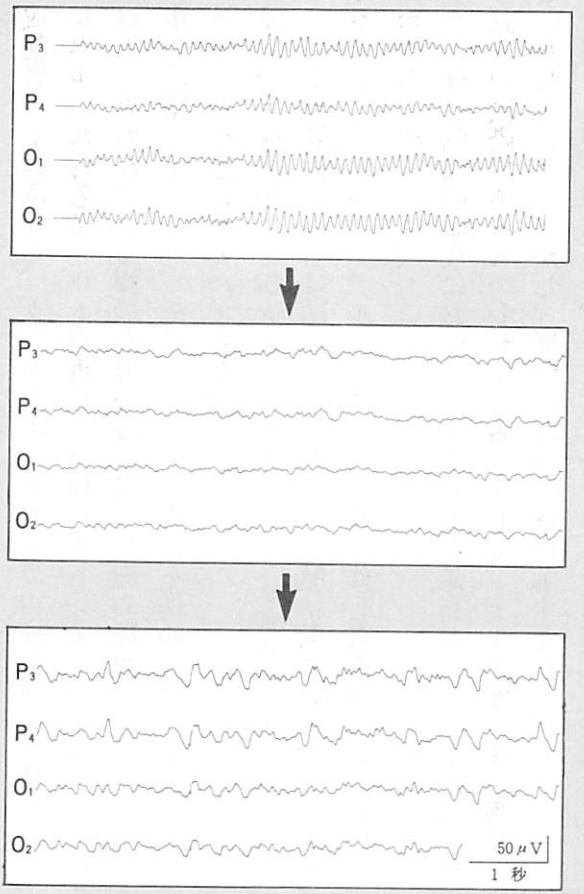


図7－4　聖者マンジュシュリー・ミトラ智徳成就者の脳波

瞑想前にα波があり、瞑想に入ると同時にα波消失、数十秒後に既にδ波に入る。

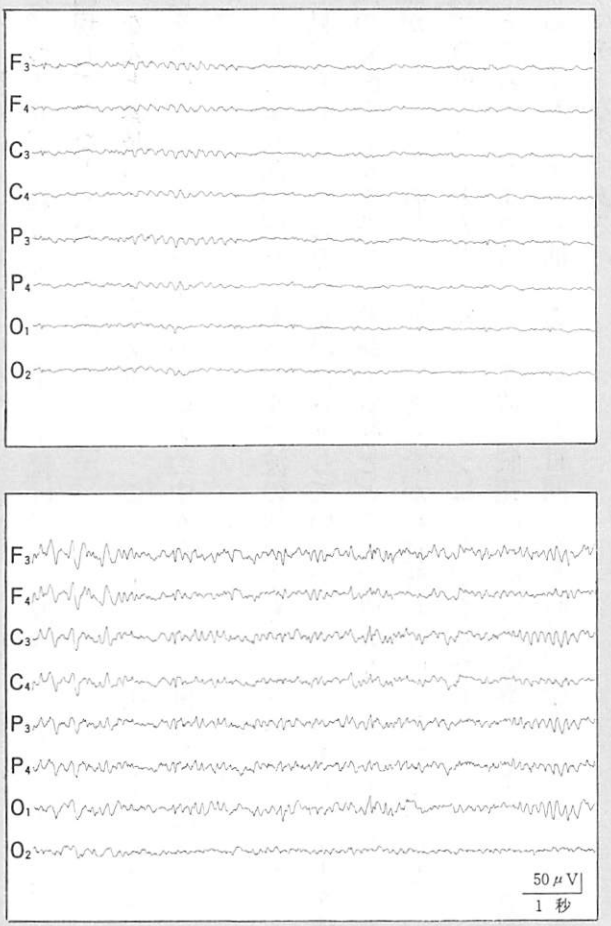


図７－５　ステージは脳波に現われる

聖者ヴァジラティッサ到達光師（上）と聖者イシダーシー到達光師（下）の脳波：シータ波がはっきりと出ていることがよくわかる

「七日間にわたる『繰返し座禅』の記録を行なったが、結果はほとんど同じであった。つまり、これ以上いくら座禅を続けてもθ波以上、さらに深い段階の脳波は出現してこなかった。」（『座禅の科学』より）

なんと素晴らしいことであろうか。このシータ波の状態で意識が覚醒している例をクンダリニー・ヨーガの成就者の中からいくつか例として出そう。（図7－5）

そしてより深い眠りであるデルタ波の状態でもマンジュシュリー・ミトラの例を見てもわかるとおり、意識が覚醒しているのである。つまり、シータ波での意識の覚醒とデルタ波での意識の覚醒とどちらが偉大なことであろうか。さらに脳波がフラット（脳死の状態）でありながら覚醒しているわたしの状態と、デルタ波で覚醒してるわたしの瞑想ステージはいわずもがなである。

ところで、シータ波、デルタ波、脳死の状態での覚醒を示す一つの事例が存在する、それが十一日間、あるいは九日間の断水断食の偉業であり、エアータイト・サマディなのである。

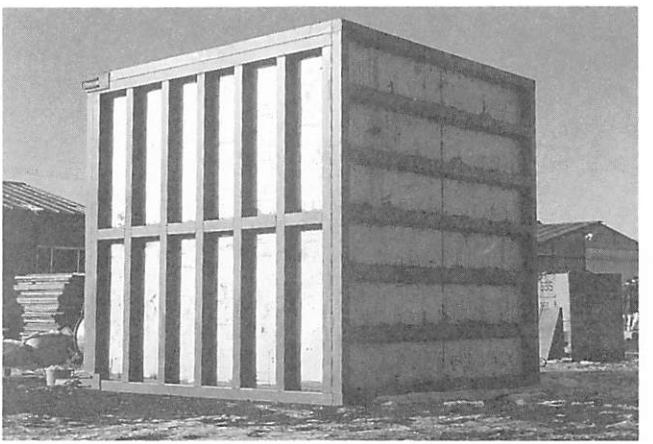
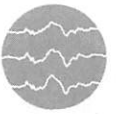


図７－６　チェンバー

生体活動を止めてしまうことの証明――エアータイト・サマディ。通常だったら、３日間で死に至る土中の気密室の中で５日間断水断食で瞑想をする。オウム真理教ではこの過酷な条件をクリアした者だけがクンダリニー・ヨーガの成就者として認められるのである。



第八章

ヒナヤーナとマハーヤーナの違いについて

――ヒナヤーナ終了後にマハーヤーナの道は始まる。

◉真の四無量心はヒナヤーナ終了後に

まだ、ヒナヤーナの最終地点、つまりアラハットの境地へ到達していない魂に対して、四無量心の、つまり四つの偉大なる覚醒の心の霊感を与えた場合、どうなるであろうか。これは、脳波において、まったく影響を受けないか、逆に雑念状態が生じることがよく理解できる。

つまり、例えば、愛著と聖慈愛は非常に類似した概念であるから（もちろん根本概念は違うが）、いったん完全にゼロ、つまり滅尽していないと、聖慈愛の真の意味合いの種子を植えつけることができないのである。同じように、聖哀れみ・聖称賛・聖無頓着についても、完全なる滅尽が起きたのち、初めて正確なイニシエーションが可能となるのである。（この例については、図8－1を参照してほしい。）

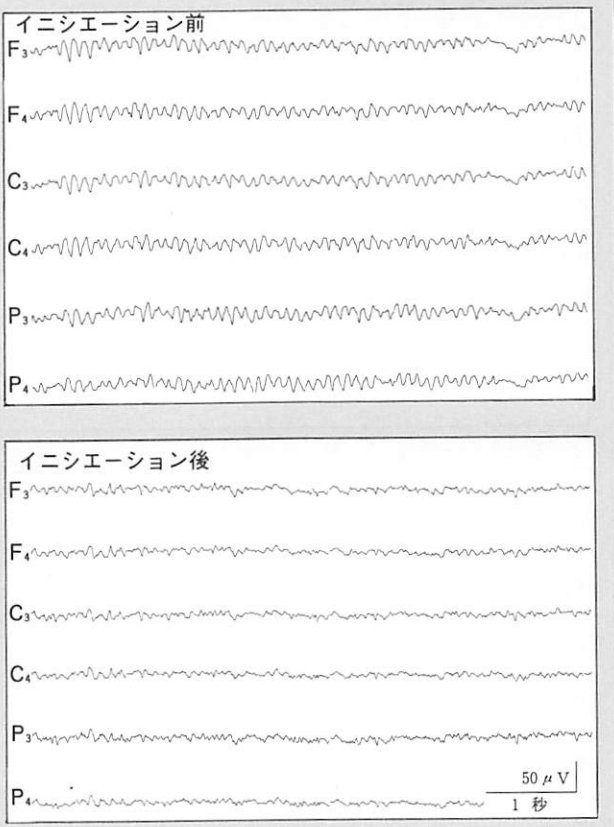


図８－１　完全に煩悩を滅尽しないで四無量心の瞑想の霊感を与えられた例

Ｉ・Ｓさん（35歳）の脳波

完全に煩悩を滅尽していないので、イニシエーション後にβ波の増大など、波形に乱れが生じている。四無量心は、完全なる滅尽が起きたのち、初めて正確なイニシエーションが可能となるのである。

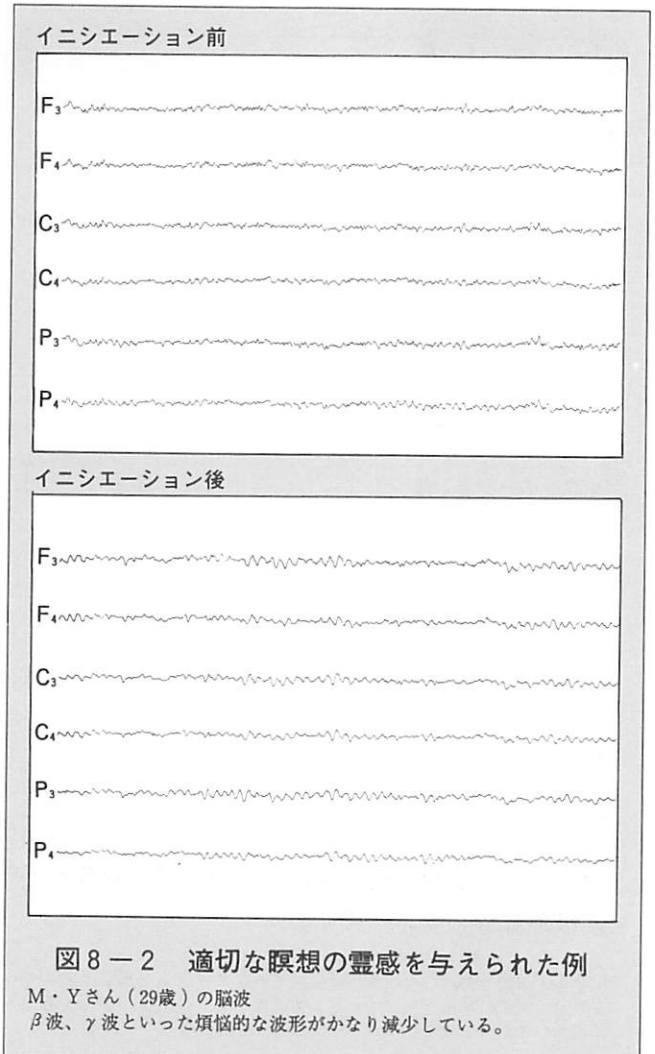


図8－2　適切な瞑想の霊感を与えられた例

M・Yさん（29歳）の脳波
β波、γ波といった煩悩的な波形がかなり減少している。

◉一般の修行者に適切な瞑想

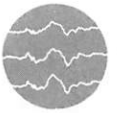
逆に、一般の修行者、あるいは一般の人にとって、自分の心の引っかかりの部分に対応する瞑想の霊感を与えられると、このように変化する。つまり、ベータ波・ガンマ波であったものが、アルファ波→シータ波→デルタ波へと移行し、そして脳死の状態が表われてくるのである。（図8－2）

◉偉大なる真理勝者への道

この滅尽の状態を完全に通過したのちに、つまり阿羅漢になったのち、真のボーディサットヴァの道が始まるのである。このボーディサットヴァの道とは、欲界・形状界・非形状界の三つの世界において、何をなせば利益となり、何をなせば不利益となるかということを完全に知る智慧の修行ということになる。そしてこの発達は、王への道であり、最終的には偉大な真理勝者、すべての魂を利する真理勝者となるのである。

さあ、わたしたちは、高度な文明を土台とし、高い悟り・最後の解脱を得るチャ

ンスを、このイニシエーションによって得ることができるようになった。あなたも早く迷妄から脱却し、邪悪心を取り除き、愛著を解き放ち、そして早く覚者の境地へと至っていただきたいものである。



第二部

密教における生死を超えるプロセス

1. 本当の幸福を得たいあなたに

◉幸福を呼ぶクンダリニー

クンダリニー――。あなたは、この言葉を一度でも聞いたことがあるだろうか。はっきりいって、ごく普通に社会生活を送っている人には、全く縁のない言葉に違いない。ところがどうだろう、ある世界では真っ先に出会うのがこのクンダリニーなのだ。それも、最も重要な位置を占めている。わたしはこれからあなたに、クンダリニーとその世界のことをお話ししようと思う。あなたはおそらくびっくりするだろう。この世にそんなことが実在するのか、と。しかし、それらはあなたの内側にも存在するし、あなたを取り巻いてもいる。計り知れない過去から未来永劫まで、一貫して変わらない。虚像や錯覚で成り立っているこの世の中で、それのみが真実だからだ。人間の肉体や精神、そしてエーテル体（霊体）などが

透明で綺麗な状態に昇華されたとき、混沌たる諸現象の中から真実がその姿を現わす。そして、その真実にまみえることのできた人は、必ずや永遠の幸福に浸れるのだ。

◉わたしは見つけた！

わたしは、そこへ至る方法を知ることができた。もちろん、簡単にそれができたわけではない。苦節八年、やっとのことで探し当てたのだ。日本で、いや世界でわたし一人しか知らないだろう。普通だったら、こっそり秘密にしておくに決まっている。でもわたしは違う。一人でも多くの人に幸せになってもらいたいと願っているのだ。だからこそ、ここに公表するつもりでペンを持ったのである。

そうだ、忘れていた。その前にあなたに確かめておかなければならなかった。あなたが今幸せであるか、それとも人生に何かしらの疑問や不安を抱いているか、ということを。この本を手に取ってくれた人に対して、こんなぶしつけな質問をすることをどうか許していただきたい。なぜなら、この本は読んだ人の人生を一

変させてしまう力を持っているからである。わたしは、現在の自分や人生に満足していない人にこの本を読んでもらいたい。そして、ぜひ知ってもらいたいのだ。本当の幸せがどういうものかということを。反対に、今幸せを感じている人は読まない方がよいと思う。なぜなら、これを読むことによって平凡な幸せ、現実的なものに対する満足が消えてしまうからだ。

◉精神世界へのいざない

それでは、現状に満足していない、求道心を持つあなたと素晴らしい世界に旅立つことにしよう。

その素晴らしい世界とは、精神世界を意味している。ただ精神世界などといっても、あまりにも漠然としているので、少し例を挙げてみようか。例えば密教ヨーガがこの中にある。その修行がある。そして、その最終目的として〝解脱〟がある。解脱とは、釈迦牟尼仏が得た〝悟り〟のことだ。つまり、人間が人間でなくなり、生も死も超えた存在、絶対自由な存在になることなのである。その段階に

到達することのできた者のみが、真の幸福に浸ることができるのだ。

釈迦牟尼仏は確かに偉大だった。彼は厳しい修行の後、解脱を果たした。彼の尊い教えは、遥かな時を隔てた現代にまで伝わり、多くの人々の心の支えとなっている。だからといって、彼の解脱を特別視してはならない。解脱はだれにでも可能であるからだ。だれでも修行をすれば、絶対自由・真の幸福の世界に行き着くことができるということである。ただ、その具体的な修行方法が明らかでなかったため、解脱というものがとても難しいことのように考えられていただけである。

かくいうわたしも、数年前はそう思っていた。解脱など雲をつかむような話だと思っていた。しかし、その思いとは裏腹に、痛切に解脱を願っていた。当時のわたしは、生きることが苦しくてどうしようもなかったからだ。この苦しみの人生から抜け出すには、解脱するしかない！　わたしは、すべてをなげうって修行に没入したのだった。しかし、だれ一人教えてくれる人などいはしない。それこそ試行錯誤の連続だった（わたしの修行歴については、拙著『超能力・秘密の開発法』オウム出版に詳しい）。

◉釈迦牟尼仏が残した解脱法

そして、八年というつらく長い歳月をかけて、やっとの思いで解脱を果たしたのである。それと同時にがく然とした。わたしは、今まで気づかなかったのだ。なんと、釈迦牟尼仏は、後世の修行者のために解脱への修行法を残していたのだった。「縁起の法」がまさにそれだ。もちろん、これはかなり有名なので、知っている人も多いことだろう。『阿含経』の中心となる教えである。釈迦牟尼仏の入滅後すぐ、高弟たちがまとめた釈迦牟尼仏の教えだ。したがって、経典の中では、最も忠実に釈迦牟尼仏の教えを表わしているといってよいだろう。だが、問題は今までだれ一人この深淵な意味を理解し得なかった点だ。日本語訳はあっても、ただ表面的に訳してあるにすぎなかった。それが、苦労して解脱を果たした途端、この偉大な先哲が何を言いたかったのか理解できたのだった。彼は、必ず解脱できる具体的な修行法を残したつもりだった。が、だれも理解できなかった。そして今、このわたしがこの世でただ一人理解することができたのだ。かくなる上は、わたしが「縁起の法」を改めて世に出そう。真の意味を広めよう。わたしの思い

は募った。「縁起の法」をわたしの経験を交えて説き明かすことができたら、解脱を望む人たちへの何よりの贈り物となるだろう。それをやり遂げるのが、わたしの使命の一つであると自負している。

◉クンダリニーの覚醒なしには始まらない

さて、先程クンダリニーが最も重要だ、ということを書いた。クンダリニーについて説明しよう。それは、霊的なエネルギーで、人間の精神を高い次元へと押し上げる働きを持っている。すべての人が、このエネルギーを持っているのだが、眠った状態だ。解脱を目指すのだったら、まずそれを目覚めさせなければならない。これがいわゆる〝クンダリニーの覚醒(かくせい)〟である。釈迦牟尼仏はクンダリニーを覚醒させた後、さらに修行を続けて解脱をした。わたしもそうであった。そして、クンダリニーの覚醒後は六種のヨーガの成就をもって、最終解脱が訪れる。六種のヨーガとは、

①熱のヨーガ

②バルドーのヨーガ
③夢見のヨーガ
④幻身のヨーガ
⑤光のヨーガ
⑥意識を移し変えるヨーガ（成就のヨーガ）

であり、後に来るほど対応するチャクラも高次元となる。わたしはインドのヨーガ経典を中心にして修行を進めた結果、この考えに到達した。つまり、身をもって理解したのだ。ところが驚いたことに、チベット密教のカギュ派が同じ考えを持っていた。チベット密教は最も多くの解脱者を出しているといわれている。やはり解脱という最高の目的に向かっては、同様の修行方法になってしまうのだろうか。

◉超能力と精神レベルを支配するチャクラ

チャクラという言葉が初めて出てきたので、説明しておこう。チャクラとは、

●六ヨーガとチャクラ・超能力との対応図

ヨーガの種類	対応するチャクラ	成就の後行く世界（五法身）	仏教における超能力
意識を移し変えるヨーガ	サハスラーラ・チャクラ	金剛身	漏尽通
光のヨーガ	アージュニャー・チャクラ	本性身	天眼通
幻身のヨーガ	ヴィシュッダ・チャクラ	報身	天耳通
夢見のヨーガ	アナハタ・チャクラ	法身	他心通
バルドーのヨーガ	マニプーラ・チャクラ	変化身（応身）	念力
熱のヨーガ	スヴァディスターナ・チャクラ	――	すべての超能力の源泉

人間の身体にある霊的なセンターで、だれでもそれぞれの場所に持っている。主なものは七種である。ただ、普通の人はそれが眠った状態で働いていない。修行によるクンダリニーの上昇とともに開発されていくものである。チャクラは、身体の下部に位置するものに比べ、上部へ行くほど次元が高くなっていく。ヨーガ行者が持つシッディ（超能力）なども、実はこのチャクラが司っているのだ。今述べた六つのヨーガに対応させてみると、

①熱のヨーガはスヴァディスターナ・チャクラ
②バルドーのヨーガはマニプーラ・チャクラ
③夢見のヨーガはアナハタ・チャクラ
④幻身のヨーガはヴィシュッダ・チャクラ
⑤光のヨーガはアージュニャー・チャクラ
⑥意識を移し変えるヨーガはサハスラーラ・チャクラ

にそれぞれ関係している。例えば、熱のヨーガを成就したときには、クンダリニーはスヴァディスターナ・チャクラにまで昇り、そこを活性化させているわけであ

る。そして、そのチャクラが高次元であればあるほど、人の精神レベルも高くなっていくというわけだ。

また、釈迦牟尼仏が持っていた六神通と呼ばれる超能力もこの六種のヨーガに関係している。彼は、解脱にあたって、当然六種のヨーガを成就してチャクラを支配していたからである。このことに関しては、後に詳しく述べたいと思う。

2. 〝楽〟は〝苦〟から始まる

◉「縁起の法」しかない！

「縁起の法」の一番のポイントは、人が人生のすべてを〝苦〟だと感じることが解脱への第一条件だということである。詳しいことは後にして、だいたいの流れを述べてみよう。〝苦〟を感じると、藁をもつかむ気持ちから解脱したいという強い思いが生じる。これを〝信仰〟という。信仰があると解脱への〝修行〟をするようになる。修行すると〝クンダリニー〟が覚醒〟する。クンダリニーが覚醒すると、〝悦〟が生じる。それがサハスラーラ・チャクラに到達すると〝喜〟が生ずる。喜がサハスラーラ・チャクラに満ちると〝軽安〟が生じる。軽安が体を満たすと〝楽〟が生じる。精神的にも肉体的にも楽で満たされると、強い精神集中を得ることができる。それによって〝三昧〟に至る。三昧によってすべてのこ

とを完全に知ることができる。これを〝如実知見〟という。すべてのことが理解できたとき、この世が幻影だと悟り〝遠離（おんり）〟する。遠離すると〝離貪（りとん）〟する。離貪することによって〝解脱〟する。自分でも解脱したという納得が生じる。

これが、釈迦牟尼仏が残した解脱法の概要だ。こう書くと、いかにも簡単なようだが実際はなかなか大変である。そこで、わたしの体験を交えて、わかりやすく説明していこうと思う。

◉〝苦〟あるゆえに〝信〟あり

人生が苦だと感じるのが解脱への第一条件だと釈迦牟尼仏は言った。まさしくわたしが修行の道に入ったのも、苦を感じたときである。九年ほど前のことだ。それまではごく普通の生活をしていた。ところが、いつのころからか絶えず疑問にさいなまれ続けていたのだ。自分自身の人生に対する疑問であった。そういう自分の内面をごまかそうとすると、自信とコンプレックスの葛藤が渦巻く。わたしは、次第に疲れ果てていき、精神的にも大変不安定になってしまったのだった。

あるとき、わたしは初めて自分をごまかすことをやめた。そして考えた。いったい何のために生きているのだろうか、と。絶対のもの、真の幸福はこの世に存在するのだろうか。わたしは、それを手にすることができるだろうか。このときわたしの魂が求めたものが解脱だとは知り得なかった。だが、いても立ってもいられない。そんな気持ちが高じて、わたしの模索が始まった。強い思いであり、信仰だった。いうまでもなく、生活は一変してしまった。仕事などはそっちのけで、まず運命学に手をつけた。

自分の運命をはっきり知ろうというわけである。たとえ運命が悪くても、運命学によって何らかの操作をしたら幸せになれると信じていた。

それからというもの、わたしは「気学」「四柱推命」「断易」「六壬（りくじん）」「奇門遁甲（きもんとんこう）」……と、運命学の研究に没頭した。これは何にでも一度はのめり込む性格によるところが大きい。しかし、それらは奥儀まで極めたものの、期待していたほどの効果がないことを知ってがっかりしたのだった。

◉クンダリニーの覚醒

それでもわたしはあきらめなかった。次にわたしは仙道へと目を向けた。このときから、本格的な修行人生を歩み始めたことになるだろう。仙道は、以前から不老不死や仙術を得られるというイメージがあった。そのころ生命エネルギーが欠乏しているような状態だったので、これが現状を打開してくれるのではないか、という多大な期待をもって臨んだ。

結果的には、仙道ではなくヨーガを選ぶことになるのだが、なんとわたしのクンダリニーはこのときの修行で覚醒したのである。仙道において、わたしは小周天、大周天という段階を修めた。前者は、人体を宇宙と見なして、後ろから前に気（エネルギー）を回す技法である。これによって頑強な体ができ上がるのだ。大周天は、尾骨にあるムーラダーラ・チャクラから頭上へと気を突き抜けさせる。これがクンダリニーを覚醒させるのである。わたしは、独学ながらクンダリニーを覚醒させ、解脱への第一歩を印した。超能力を得たのもこれと同時だった。

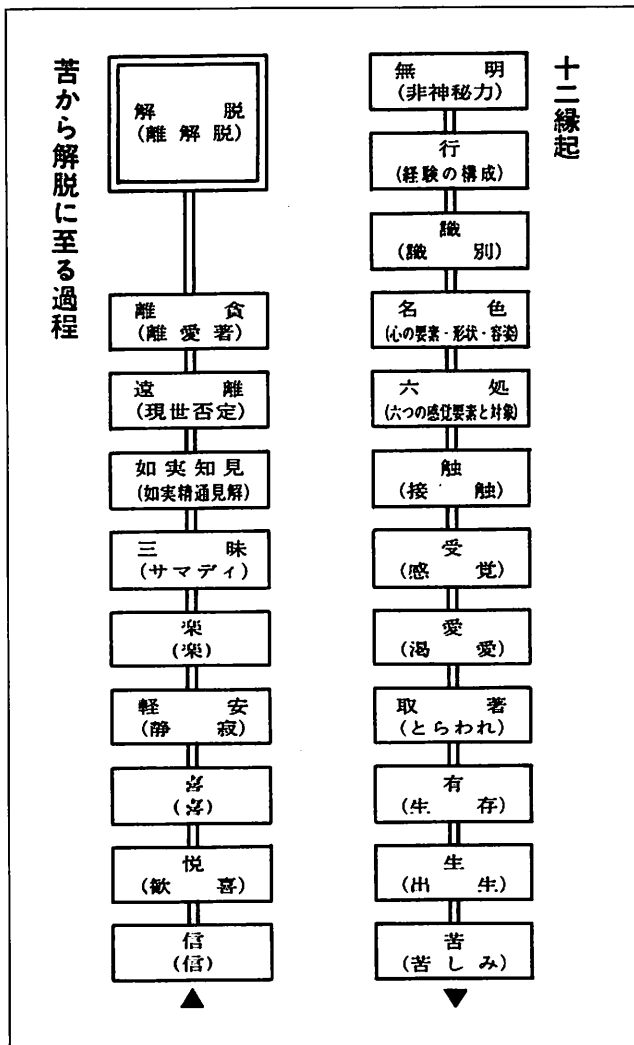
ところで、ここで断っておきたいことがある。それは、わたしは仙道でクンダ

リニーを覚醒させることができたが、読者の皆さんにはヨーガによる方法をお教えするつもりだ、ということだ。なぜかというと、ヨーガの方が確実に速いからだ。わたしは、当時（今もそうだが）師もなく、ヨーガも知らず、全くの暗中模索の状態だった。今になって考えると、ヨーガははるかに優れている。仙道での覚醒には四年もかかってしまったが、ヨーガを用いたならば数カ月ですむだろう。現にわたしの弟子たちはいずれも短期間でクンダリニーの覚醒に成功している。まあ、わたしもシャクティーパットという技法を使って助けているが……。

シャクティーパットとは、わたしの持っている霊的エネルギーを直接相手に注入する方法である。その人のクンダリニーの覚醒を促すことができる。それでは、クンダリニーが覚醒するとどのような変化が起きていくか「縁起の法」に従って述べてみよう。

◉〝悦〟は最高のエクスタシー

クンダリニー覚醒後、さらに修行を続けると〝悦〟の段階に至る。これは、ク


十二縁起
無明（非神秘力）
行（経験の構成）
識（識別）
名色（心の要素・形状・容姿）
六処（六つの感覚要素と対象）
触（接触）
受（感覚）
愛（渇愛）
取著（とらわれ）
有（生存）
生（出生）
苦（苦しみ）
苦から解脱に至る過程
解脱（離解脱）
離貪（離愛著）
遠離（現世否定）
如実知見（如実精通見解）
三昧（サマディ）
楽（楽）
軽安（静寂）
喜（喜）
悦（歓喜）
信（信）

縁起の法

ンダリニーが上昇してものすごいエクスタシーをもたらす状態である。本来ここに至るためには、瞑想が必須条件である。ところがわたしは瞑想がそんなに好きではなかった。すでにヨーガに転向していたものの、せいぜいやっても一日に二時間程度のものだった。だったら何をやっていたかというとアーサナ（調気体操）、プラーナーヤーマ（調気法）そしてムドラー（霊的覚醒の技法）である。瞑想で座ってばかりいてもしょうがないじゃないか。それだったら、神経系やホルモン系、大脳を刺激する行法をやっていた方がましだ。そう思っていた。だからこの段階にまで来て、当然〝悦〟に入っていかなければならなかったのに、それができなかった。無智といえば無智だが、教えてくれるグルもいなかったし、わたし自身科学万能主義に侵されてもいたので、どうしようもなかったといえる。

そのため、しばらく経ってから〝悦〟に入ることはできたものの、全くおかしな入り方をしてしまったのだ。きちんと瞑想していたなら、瞑想中に入るはずである。だが、わたしの瞑想時間が短か過ぎて、そのときは入れない。というわけで、わたしのクンダリニーも行き場がなくて困ったのだろう。

例えばムドラーを行じているとき、クンダリニーが突然上昇してわたしは〝悦〟入った。何気なく立っているときや、歩いているときにもそれは起こった。それが起こるときには、必ずムーラ・バンダ（肛門の締めつけ）と性器の締めつけが自動的に始まり、体を震わせながらクンダリニーが駆け昇る。その感覚たるや、この世で味わうことのできる、最高のエクスタシーだといえるのではないかと思う。どう表現したらいいだろうか。セックスの快感とは全く違う。とても優しく柔らかく、溶けてしまいそうな感じである。〝悦〟に入っている間、その快感は強まることはあっても決して弱まらない。しびれも伴って、それがまた気持ちいい。そして、数分間その快感に浸っていることができるのである。

最近はわたしも瞑想時間を長く取っている。だから瞑想によって何時間もこの状態を持続させることができるようになった。

◉不死の甘露を呼び起こす

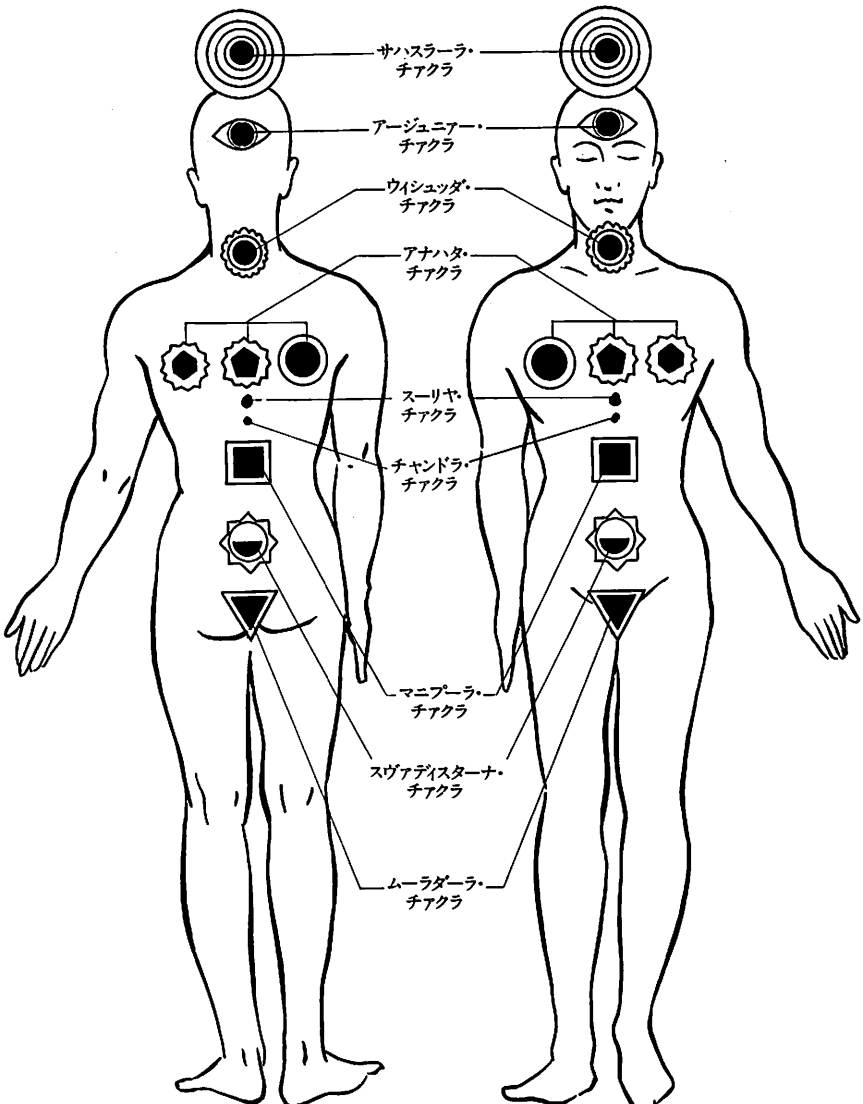
この段階は重要な意味を持っている。クンダリニーは上昇して、頭頂にあるサ

ハスラーラ・チャクラに到達するのだが、到達することによってサハスラーラ・チャクラに隠されている不死の甘露を落とす働きをするのである。不死の甘露とはネクターともビンドゥとも呼ばれているもので、心を歓喜状態にすることができる。また、さらに修行が進んで、これが体中に満ちると意識が鮮明になり、かつ途切れることがなくなる。それは、眠っている間も死後も同様である。これが不死の甘露といわれるゆえんである。

では、不死の甘露によって起こる心の歓喜状態について、さらに述べよう。

◉ここまでしかない経典の記述

わたしは、前にも書いたように、解脱をして初めてクンダリニーと「縁起の法」の関係を悟った。だから、今から書こうとする〝喜〟についての知識は、当時全く持ち合わせていなかった。それもそうだろう。わたしが今まで読んだどの書物にも、その記述がなかったのだ。ヨーガの経典にしても、一つ前の段階である〝悦〟の状態までしか説明がない。バグワン・シュリ・ラジニーシという、大変


サハスラーラ・
チャクラ
アージュニアー・
チャクラ
ヴィシュッダ・
チャクラ
アナハタ・
チャクラ
スーリヤ・
チャクラ
チャンドラ・
チャクラ
マニプーラ・
チャクラ
スヴァディスターナ・
チャクラ
ムーラダーラ・
チャクラ

チャクラ図

有名なインド出身の宗教家がいるが、彼も〝悦〟までしか自著に書いていない。しかも、〝悦〟ですべてが終わるとしている。したがって、〝喜〟の段階以上に到達した修行者というのは、ほとんどいなかったのではなかろうか。

いずれにしろ、これから先何が待っているのか見当もつかないまま、わたしは修行を続けていった。そして、だれ一人言い表わしてくれなかった段階に入ったのである。これは、クンダリニーがサハスラーラ・チャクラを刺激して滴らせる、不死の甘露が巻き起こす状態である。

ところで、ヨーガ経典にはクンダリニーがサハスラーラ・チャクラに到達する瞬間の記述があって興味深い。シャクティー女神（クンダリニー）がシヴァ大神（サハスラーラ・チャクラ）と一つになったとき、すべてが完成すると表現しているのである。これは、バグワンがそこで終わるとしていることと共通している。

実際には、先程述べたようにそれ以上の段階があったわけである。経典でさえそんなレベルであったことを知ったら、どれほどわたしが苦労して解脱へと向かっていったか、おわかりになるだろう。

すべての段階が書き尽くされている仏教の「縁起の法」は、解脱するまでは理解できなかったので、当時は参考にしていなかった。そして、同様にそのころは気がつかなかったが、日本の太古神道の修行者である川面凡児（かわづらぼんじ）の記述の中に〝喜〟のことが出ていた。それは、七つの鳥居という言葉で表現されているが、そのヴィジョンは〝喜〟そのものである。また、仙道のチョー・サンポーが書いた『三峰金丹説要』にもその段階の説明がなされており、「この状態にまで来たら仙人となる」とされている。しかしながら、両者ともここまでしか書かれていない。

要するに、この段階はそれほど高度なのだ。ヨーガ経典にここまでは書かれていないことしかり。神道、仙道がここで終わっていることしかり。ただ、出発点も内容も違うはずのそれぞれの行法が、同一の道をたどっている点は面白いと思うし、それだけの意味を持っていると思う。わたしが教えるヨーガには、他の修行法も取り入れられているのだが、このようなことが影響している。

◉至上の幸福 〝喜〟

ちょっと話が横にそれてしまったが、元に戻そう。サハスラーラ・チャクラの上部から滴り始めた不死の甘露は、まずサハスラーラ・チャクラをそれでいっぱいにしてしまう。次にヴィシュッダ・チャクラへと移りそこを満たし、アナハタ・チャクラへ、アナハタ・チャクラからマニプーラ・チャクラへと次第に下へ降りていく。いうなれば、チベット密教でいうツァンダリーと同じものである。ちなみに、チベット密教ではここまでは経典に記されているが、これ以上は極秘にされて、ごく少数の選ばれた修行者によって受け継がれているらしい。このことを、わたしはアストラル体（異次元）でミラレパという昔の修行者から聞いた。その理由は、技術の問題ではなくて心の問題であり、そのためにグルが弟子に密接にかかわらなければならないからだ。

さて、各チャクラを満たし終えた不死の甘露は、最後にスヴァディスターナ・チャクラを満たすとともに、そこに強烈な震動を呼び起こす。その震動に呼応して、ムーラダーラ・チャクラから再び〝悦〟を伴ってクンダリニーが上昇する。

サハスラーラ・チャクラまでクンダリニーが到達すると、このときもまた不死の甘露を滴らせる。このプロセスが何回も繰り返されることにより、クンダリニー上昇時に生まれる〝悦〟に加えて、心の満足感である〝喜〟がつくられ、徐々にそれは強くなっていくのだ。それはもう、これ以上にない満足感である。しかし、欠点もある。とにかくその状態が崩れやすいのである。ちょっと精神的に揺さぶられただけでも、あっさりと壊れてしまうのだ。大きな音を立てられても、壊れてしまう。だから、この状態に入るには、外的な環境のことを考えなくてはならないと思う。

そんなこともあって、この段階にまで来た修行者は、二つの生き方からどちらかを選ばなくてはならないだろう。すべての障害から離れて、隠棲生活を送ることが一つ。もう一つは、自分の状態を保つために、周囲の環境が良くなるように努めることである。わたしは、真の宗教を広めて環境を良くするという意味で、後者を選んだことになるが……。

〝喜〟に入ることのできる人間は、他の人に必要とされる。普通の明るさとは

違う、心が満足して解放されきった明るさなので、相手を安らがせるからだ。そして、人の喜びを増大させ、苦しみや悲しみをなくすことができる。たとえ、失恋したばかりの人がいたとしても、その悲しみを消してくれるだろう。ただ、そばにいるだけでそれだけの好影響を与えるのである。したがって、〝喜〟に入った人は、自分が自分自身のものではなくなってしまう。多くの人間のものとなってしまうのだ。必要とされるがゆえに。ここに供養を受ける資格ができ、その人にはお金や物、名誉などが集まってくるだろう。ここで、そういうことに満足し執着してしまうと、堕落してしまうので要注意。せっかくこの段階にまで来ても、何にもならない。解脱に比べたら、ちゃちな満足であり幸福である。解脱はすべてを超越したところにある真の幸福だ。幸いにも、わたしは前世において解脱を経験していたため、ここで惑わされることなどなかった。

また、この段階では満足しているので、心に雑念がなくなる。そのため、強い精神集中（凝念）を習得することができる。

◉〝軽安〟は瞑想の条件

あなたは、不思議に思うことがなかっただろうか。瞑想のためとはいえ、よく長時間座りっ放しで平気だなあ、と。ごく少数ではあるが、ヨーガ行者の中には、何日座り続けても平気な人がいる。釈迦牟尼仏も七日ずつの瞑想を七回行なった、と伝えられている。わたしも実は不思議だったんだ。自分が長くは座れなかったからね。座ることが、苦痛で苦痛でたまらなかった。足はしびれてしまうし、腰は痛くなる。全体的に体が重くなってしまうし、雑念はわく。そうするとイライラしてしまって、やたらとトイレに行きたくなってしまうんだ。あるときなど、「ああ、今日は長く座れた」とうれしく思って時計を見たら、なんと十五分しか経っていなかった。それほど苦痛であった。だから、長時間の瞑想というのは、わたしの修行における七不思議の一つだったのだ。

ところが、この〝軽安〟に至った途端にすべてのナゾが解けてしまったのである。ここでは肉体的な痛みを感じなくなるのだ。そうして、解脱にどうしても必要な長時間の瞑想が可能になる。その他の特徴としては、日常生活において体

が軽くなって、歩いているときなど浮いているような気さえすることが挙げられる。

ところで、どうしてこのようなことが起こってくるのだろうか。まず〝喜〟の状態を思い出していただきたい。それは、心が非常に満足した状態だった。その満足した心が、肉体的に素晴らしい影響を与えるのが〝軽安〟である。肉体のコンディションが、心の状態に影響されることはだれでも知っているだろうし経験もあるだろう。あるニュース番組で、音楽と血圧の関係を調べていた。それは、好きな音楽を聴いているときは血圧が正常になり、嫌いな音楽を聞くと状態が悪くなってしまうというものだった。好き嫌いという心の問題が、ストレートに数値に影響するのだ。それと同様に〝喜〟が肉体に影響してつくり出すのが〝軽安〟なのである。

◉無限のエネルギーの源〝楽〟

〝軽安〟の次に来るのが〝楽〟である。これは、ものすごいエネルギーを持っ

ている。この段階に到達したときからわたしは、一日に十六時間から十七時間もの修行が平気になった。もはやどんな体力自慢でもわたしにはついてこられない。これは、〝楽〟によってエネルギーが満ちあふれているからだ。自分がやらなければならないこと以外、意識が向かわなくなる。このことがエネルギーのロスをなくし、エネルギーを体内に充実させるのである。

〝喜〟の満足に対して、〝楽〟は安定である。外界の刺激に反応しなくなる。また、高いレベルのヨーガ行者の言葉に「解脱のためには、最低六時間の瞑想が必要である」というものがある。〝楽〟に入ると、長時間の瞑想に苦痛を感じないどころか、瞑想のために座るのが一番楽な状態になるという、大幅な変化が起こる。これが次の三昧の重要な準備なのである。だから、必ずここを越さなければ解脱に至ることができない。

3. すべてを思いのままにする〝三昧〟

◉三昧とは何か?

三昧の説明はわたしにも難しい。参考のためにと思って、『広辞苑』で引いてみた。すると、「心を一事に集中して他念のないこと。一心不乱に物事をすること」とある。仏教から出た言葉であるはずなのに、どうも違う。本当は、心を集中した結果得られる状態を三昧というのだ。では、その三昧とはいったい何か。一言でいえば、主体と客体の合一なのである。主体とは自分自身のことであり、客体とは相手や対象物を指す。それが合一するとは、強い精神集中をすることにより、自分が相手や対象物に溶け込み、一体となることなのである。

例えば、木に精神集中して凝視する。少なくとも三十分以上その精神集中が持続するなら（つまりこの段階まで来ていることを意味するのだが）、木に溶け込

み、木と一体になることができる。しかも、一体となることによってその木のすべてを理解できる。これが三昧なのだ。相手の心に精神集中したなら相手の心と一体になり、相手の感情も考えもわかるだろう。神に精神集中したなら、神と合一するだろう。

この三昧には、外的なものと内的なものの二種類がある。前者は周囲のものと合一することであり、後者は自分の内側のものに集中して、それと合一することである。自分の内側とは、チャクラ、心、器官等のことで、その中で真我と合一するのが、内的三昧の究極ともいえる。

わたしもそうだったが、外的なものから三昧に入る訓練をしなくてはならない。その方が精神集中しやすいからである。それに習熟してから内的なものへと移り、さらに訓練を続けると次の段階である〝如実知見〟の状態に入ることができる。

それではここで、わたしが体得した三昧の話をしよう。これは例の六種のヨーガと関係している。三昧の段階は大変重要であって、六種のヨーガのうち実に五種類が含まれているのだ。チベット密教のカギュ派もこれと同じ見解に立ってい

ることを後に知ったのだが、当時のわたしは無意識にこの過程をたどっていた。

◉熱のヨーガ——内なる炎

わたしは自分のスヴァディスターナ・チャクラに精神集中をした。すると下腹部で強烈な熱が発生した。その熱は背骨を伝わって上がっていった。わたしはこの過程を毎日繰り返して練習することにした。

わたしがそう決めたのは、密教の火界定がヒントとなった。この行法と火界定が同じものではないか、と思ったのだ。火界定は煩悩(ぼんのう)を焼き尽くすといわれている行である。

また、こうも思った。「熱が背骨を伝わるということは、背骨にある交感神経と副交感神経に尋常ならざる影響があるのではないか。神経が突然変異でも起こしてくれて、スーパーマンにでもなれたらいいなあ」——というわけで一生懸命やったら、スーパーマンにはなれなかったものの次のような変化があった。

まず、背中全体が熱くなるようになった。そして、どんな寒さの中にいても平

気になった。たとえ、氷点下の寒さでも、裸でいられるほどである。また、精力絶倫となった。わたしはこの行法を〝熱のヨーガ〟と呼ぶことにした。

◉バルドーのヨーガ——死の体験

次にわたしはマニプーラ・チャクラに精神集中をしてみた。この行でわたしはバルドー（死）の体験をした。

だれでも「死ぬ瞬間はどういう気持ちになるのだろうか」とか「死んでからは、どうなるのだろうか」などという、疑問を持ったことがあるんじゃないかな。そして、それぞれの人がそれぞれの漠然とした結論みたいなものを、心に抱いて生きているのだと思う。かといって、その考えが本当の死と一致しているとはいえないだろう。例えば、「死んだら土になるだけだ」と思っている人もいるだろうし、「天国へ行く」つもりになっている人もいる。あるいは、この世で結ばれることのできない恋人と「生まれ変わったら一緒になろうね」と来世を信じて誓い合う人もいるかもしれない。このように、死については、いろいろな考え方があ

るからね。

だいたい、死んでみなければ実際がわからない、というのが不安であり恐怖でもある。反対に死んでしまったら、「本当はこうだったんだよ」と遺された人に伝えたくてもその術がない。生あるものは皆、遅かれ早かれ死を迎えるというのに、不都合この上ない。

ところが、わたしはマニプーラ・チャクラに精神集中をするこの〝バルドーのヨーガ〟を実践することによって、死と転生のプロセスを何回も何回も体験することができたのだ。だれでも三昧に入ることができるようになったら、自分で体験することができるだろう。しかし、これから修行に入るという皆さんにはまだ無理だろうから、参考のためにここでお話ししよう。

◉死の瞬間

まず、死の瞬間から。死の直前には、感覚器官が働かなくなってしまう。よくテレビなんかの臨終シーンで、明るいのに「暗いから電気をつけて」などという

ことがある。あれは本当だ。音が聞こえなくなることから始まって、何も見えなくなってしまう。そして、嗅覚も味覚も触覚も次々と衰えていってしまうのだ。

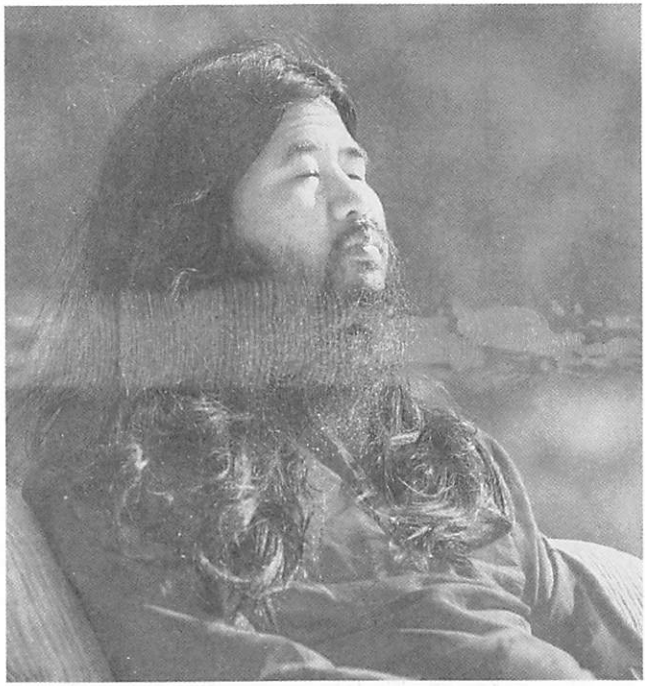
それから、意外なことに、まだ生きているうちから身体を構成している要素が分解し始める。分解されて、〝自性〟に還元されていく。自性とは、この世を構成している物質的な根源で〝地〟〝水〟〝火〟〝風〟の四つのエレメントからできている。

初めに、肉体が地のエレメントに分解される。このときは、自分の体がぶよぶよになるというか、何となく変な感じだ。そして、それを感じているのは、今までの自分ではない。もう一人の自分――、つまり魂がそれを感じているのだ。また、この過程では、黒と黄色の混ざったような色を見ることができる。

次に、血液や体液が水のエレメントに分解される。このときには、鼻汁が出たり体がむくんだりする。血液の流れもこのときに止まってしまうのだ。ヴィジョンとしては、「水に映る白い月」というイメージの色がパッ、パッ、パッときらめいている。

さて、今度は、体温が火のエレメントに分解されていく番だ。下腹部から冷えてきて、その冷たさは背中を伝わって全身に広がっていく。体が冷たくなって、動きがぎこちない。硬直しているのだろう。自分の体がまるで鉄になってしまったみたいだ。また、この過程では朱色が見え続けている。

最後に、息が風のエレメントに分解される。このときは、呼吸しづらくなってしまって、息苦しい。呼吸したい。呼吸して生き続けたい。そういう生命に対する抑え難い執着が、一気に表面化する。愛している人と別れるのは嫌だ。死ぬのは怖い！　すでに、肉体的な痛みや苦痛はないが、死ぬことに対するひどい恐怖を感じるのは決して避けられない。わたしはそれを経験した。嫌だと思った。でも、わたしの気持ちなどにはお構いなしに、死ぬための手続きは進んでいってしまった。魂は、青緑色を見ている。呼吸が少しせわしくなったかと思うと、最期に長い息を吐き出す。……そして、すべてが終了した。こうやってわたしは死んだ。



◉前世のカルマの終焉

死んだ後も、魂はしばらくの間心臓にとどまり、この世の清算を受ける。そのために、まず天から真っ白な光が降りてくる。その光は少し甘みを伴っている。光が甘いというのも、生きている間は感じることはできないが、ここでは魂が感じるのである。この光は、父親の精液の象徴だ。次にへそのあたりから、赤黒いエネルギーが上昇していく。それは、いろいろな煩悩を伴っていて、母親の経血を象徴している。

白い光も赤黒いエネルギーも、胸にあるアナハタ・チャクラの内側に吸収されていく。わたしは、これは両親から受け継いだ遺伝子に関係するカルマが、自性に還元されていく過程なのではないかと思っている。もし精子と卵子が結合した瞬間が、この世への誕生だとすれば、そのときに受け継いだものを自性に返し終わったときが本当の死であろう。

もう一つ、誕生時にすでに持っていたカルマがあった。それは前世でつくったカルマである。前世のカルマによって今生を生きる。だから死ぬときには、それ

も自性に返さなくてはならない。これが最後に行なわれる手続きなのである。天界から真っ黒い光でできた一本の道が降りてくる。下位の世界である人間界のけがれたカルマが、この黒によって象徴されているのだ。これも、アナハタ・チャクラの内側に吸収されていく。

こうして、両親から受け継いだものと、自分の前世のカルマが自性に帰ってしまったとき、この世との縁が切れる。魂は肉体を離れ、今度はたった今生きていた世界でつくったカルマによって、転生の準備を始めるのである。

◉修行者の死

魂は透明で明るい死後の世界へ飛び込んでいく。この一瞬に、修行者だった魂で資格あるものは、ニルヴァーナ（涅槃）に入ることができるのだ。その資格とは、生前の修行でほとんど完成しているということである。

もし、完全に完成している解脱者であったなら、全く違う過程をたどるので少し触れておこう。

解脱者は自分で自在に死をコントロールできるようになっている。まず、死期を自分で選べる。要するに、この世での役目が終わったとき自由に肉体を捨てることができるのだ。そのときは、先程述べたような死のプロセスは必要ない。カルマは修行で消滅してしまっているし、魂は簡単に肉体から飛び出せる。肉体を持っている状態から、死の状態に意識を移し変えるだけですんでしまうのだ。これは、〝意識を移し変えるヨーガ〟の応用である。これについては後で述べよう。解脱者の魂は直接明るい死後の世界に飛び込める。そこから、ニルヴァーナへ入れるし、特別に望むなら、人間界やその他の世界に生まれ変わることもできるのである。死後の世界でも自由になるのだ。

◉光に飛び込め！

では、修行していなかった普通の人間は、死後の世界に入った後どうなるのであろうか。最初にとてもまぶしい透明光が射し込んでくるだろう。そのゾッとするような美しさ、強烈さにほとんどの魂は恐怖し、動けなくなるだろう。もし、

それに飛び込むことができたら、無色界と呼ばれるニルヴァーナに次ぐ素晴らしい世界に行くことができるだろうに。そこに飛び込めるのは、生きている間に心の浄化ができ、かつ完璧に真の宗教心を培った人である。そこは、光だけで構成された高い精神状態の世界である。そこに生まれ変わると、光の身体を持ち、寿命は数千億年といわれている。仏教で法界と呼ばれているところである。わたしはよくここを訪ねる。そして、サーリプッタ（釈迦牟尼仏の第一の弟子）から仏教の精神的な理論を学ぶことが多い。

この光は、半日から一日続くが、この光に飛び込めなかった魂には、次の光が射してくる。その光は透明に近い白銀光だ。この光に飛び込めば色界に生まれ変わることができる。仏教で報界と呼ばれている世界である。そこは、絶妙の物質で構成されている。ここの食物は光である。衣服も光でできている。もちろん、普通の魂にはまぶし過ぎて飛び込めない。飛び込めるのは、宗教上の功徳が非常に高かった人の魂のみである。

やがて白銀光は消え、代わって美しい赤紫の光が射してくる。赤紫といっても、

ムーラダーラ・チャクラから立ち昇る、精力を表わすエネルギーの赤紫とは異質の色で、大変美しい。その光に入れるのは、衆生（すべての生き物）に対する愛の強い人だ。その世界は、変化身の住む世界であり、天界の中でも高次元にある。仏教では、応界と呼ばれている。マイトレーヤ（弥勒菩薩）が住んでいることで有名な兜率天がここの中心である。釈迦牟尼仏も実はここから人間界に降りてこられた。チベット仏教の総帥であるダライ・ラマもここから降誕された。実は、このわたしもそうである。また、ここに生まれ変わると、天龍になったり、修行者を励ます天女になったりする。

わたしが解脱する前、ヒマラヤ山中で修行しているときのことである。くじけそうになると決まって、パールヴァティー女神が励ましてくれた。女神は応界に住んでおられ、赤紫色の光線に乗って、人間界で修行中のわたしのところに来てくださった。とても優しい方であった。

◉生前のカルマが転生を決める

普通の人間は、応界にも入っていけないだろう。したがって次の光を待つことになる。そして、光からだんだん具体的なヴィジョンへと移っていき、それぞれの魂は自分に合った世界へと飛び込んでいくのだ。死んでから四十九日目が最後の世界である。飛び込んだ後は、吸い込まれるように落ちていく。たいていの場合、性交のヴィジョンが見え、無意識にそこへ飛び込んでしまう。すると、落ち着く先が子宮であったり、卵の中であったりというわけだ。だから、長くとも四十九日後には新しい世界で生を受けていることになる。

ここで留意していてほしいことがある。それは、死ぬ前が人間だったからといって、人間界に生まれ変わるとはいえないということである。第一日目から次第に次元が落ちていき、人間界はずーっと下なので四十三日目くらいに回ってくる。四十五日くらいになると、動物界だ。一番最後の四十九日は、地獄である。一般に「地獄に落ちる」と言うが、魂がそのまま地獄に落ちるのではなくて、地獄に生まれ変わるのである。

わたしは、バルドーのヨーガによって、すべての世界の転生を体験している。しかし、量が多いので、今回は全部は載せられない。そこで、現存する書物に書かれていないことを、ここに書いてみた。したがって、他の書物でもわかる箇所は省いてある。興味のある人は、『チベット・死者の書』を読んでみるといいと思う。あとは思い浮かばないなあ。みんな死後の世界について、嘘ばかり書いてあるから。だいたい、「ただ信じていれば死後幸せになれる」という類いの宗教が多過ぎる。そんなに甘いものではないはずなんだけれどね。それを信じてしまうのも、まさにカルマとしかいいようがないだろう。

◉バルドーのヨーガが知らしめるもの

このバルドーのヨーガは次のような結果を生む。

①死後の世界の存在を確認できる
②転生の秘密を知る
③功徳（よいカルマ）と修行の必要性を理解する

④功徳と修行以外が無力であることを知る

すると、この世のすべてのものが幻影であると感じるようになる。そのことで、執着から離れることができる。これが解脱への大きな布石となるのだ。

◉夢見のヨーガ——あなたが世界の創造主

〝バルドーのヨーガ〟の次にわたしは、〝夢見のヨーガ〟の段階に入った。これは、アナハタ・チャクラに精神集中し、イメージし続けることから始まる。そして、この世と全く違う世界をつくり出して、そこに遊ぶことができるのである。その場合の主人公は必ず自分だ。その世界では、触れることも、見ることもできる。聞くことも、においることも、味わうこともできる。その上考えることもできるのである。あなたも自分がつくり出したイメージの世界で、思うがままの体験ができたら素晴らしいと思うのではないかな。決して普通の夢とは違う。テレビを見たり、本を読んだりする追体験とも違う。この世で体験するのと同じ実体験をするのだ。

現実同様、イメージでつくり出した世界でも実体験ができる。だったら「この世」だと思っている世界も、実際はイメージでつくっているだけなのではないだろうか……。イメージの世界に入っていけるレベルになった修行者は、やがてこの歴然たる事実に気づく。これは体験した者でないとわからないのだが、イメージの世界でも、アストラル体（異次元）でも、この世と全く変わらない自分を存在させることができるのだ。しかも、そのあらゆる世界への出入りは自由だ。それだけではない。行が進むと、この世にいてさえ、自分の思いどおりにすべてを操ることができる。要するに、この世と他の世界との間に、隔たりがないのである。この世も幻影、異次元も幻影、このヨーガによってそのことを悟るのである。

それでは、幻影でない世界はあるのだろうか。たった一つだけあるのだ。それが、ニルヴァーナである。

◉幻身のヨーガ——時空を超える

〝夢見のヨーガ〟が完成したころ、わたしはヴィシュッダ・チャクラを開発し

ようと思って、ビバリータ・カラニーというムドラーを始めた。一日に三時間ずつ、五カ月間これを続けた。すると四カ月ほど経ったころ、ある変化が現われたのだ。ビバリータ・カラニーが終わった後は、長時間のシャヴァアーサナというアーサナをとらなければならない。その間に瞑想していると、二時間くらい経ってブーンというハチの羽音のような音が聞こえてくるようになった。しばらくして、周囲の様子が一変してしまう。そして、自分が時や空間を超えた場所に移動してしまっていることを知るのだ。自分が育った当時の家に行っていたり、我が家の一階から二階に移動していたこともあった。シヴァ大神の神殿に飛んでいたこともあった。テレポーテーションである。これは幻覚でも嘘でもない。そのうちに、テレポーテーションしたわたしを目撃したという人も現われた。

ある日、R子さんというOLが、渋谷のバス停でわたしを見かけたという。挨拶をしようと思って声をかけたが、返事をしない。それどころか、すぐ目の前にいる彼女が目には入らないようだった。わたしが歩き出したので、つられるように後を追ったがどんどん先に行ってしまう。そして、とうとう見失ってしまっ

たのだという。

後でこの一件を聞いたのだが、わたしはその時間にはビバリータ・カラニーをやり過ぎて、気絶していた。いうなれば、深い瞑想（虚空三昧）状態である。その間無意識にテレポーテーションしてしまったらしい。

またこのころは、会う人会う人がわたしを見るなり「今日は顔がいつもと違いますね」とか「今日はいやに身長が高いですね」と言うのであった。わたしの体つきとか顔が、瞬間的に変わってしまうのだ。

このようなことを通じてわたしは、時も空間も、そして自分自身さえも幻影だったのだと思うようになった。わたしはこのヨーガを〝幻身のヨーガ〟と呼ぶことにした。

◉光のヨーガ——神が送る光のサイン

やがて三昧においての最後のヨーガである〝光のヨーガ〟の段階に入る。このヨーガによってこの世や異次元を構成している光の意味を知るようになる。これ

は例を挙げないとわかりづらいので、わたしが見た順に説明していこう。これらは、解脱直前のヒマラヤ山中や富士山麓での修行中に起こったことである。

◉わたしは宇宙神素を見た

わたしは、眉間（みけん）のアージュニァー・チァクラに精神集中をし、宇宙神素（うちゅうしんそ）を見た。宇宙神素とは、宇宙の根源的なものからの伝達で、アーカーシック・レコードとも呼ばれている。それは巨大な球体光で、わたしはそれに溶け込んでいた。ところで、このときは溶け込んだのだと思ったが、本当は違っていた。修行が進んでわかったことだが、ブラフマ・ランドラ（頭頂）と心臓から二本の赤紫の光線が出て、宇宙神素と結ばれるのであった。いずれにしろ、あまりにもそれが巨大だったので、一度に形状をつかむのは困難だった。だから以下に述べるのは、その後何回も宇宙神素に溶け込んだ結果、わたしが推察したものである。中心は透明で、その周りが青、青紫、赤紫と色が混ざり合いながら変化し、一番外側が赤である。中心の透明な部分には、細かい点が無数にうごめいている。その点は、

中心に行くほど白くなり、外側に行くほど黒っぽくなっている。その一粒一粒が情報である。例えば、中心の白い点は宇宙的なレベルの情報で、外側に行くほど個人的な情報になる。わたしが人に頼まれて予言したりするときは、ここから情報を得るのである。

◉アージュニァー・チァクラの崩壊

初めて宇宙神素の光を知った数日後、わたしは一段と上の段階に上がった。この日を境に、アージュニァー・チァクラへの精神集中がなくとも、絶えず光の中にいられるようになった。そのためには、アージュニァー・チァクラの崩壊が必要だったらしい。

そのときわたしはシャヴァアーサナをしていた。気づくと寒さのために体をねじっている。これが頭が熱くて体が寒い状態か。わたしはあるヨーガ行者に言われたことを思い出した。体を真っすぐに直すと、クンダリニーが突き上げてきてアージュニァー・チァクラの所で止まった。

わたしはアージュニァー・チァクラに精神集中をしてみた。しばらくの間、わたしはアストラル体で劇を演じていた。それが終わると、わたしの周りで四人の小人がうるさく騒ぎ始めた。

「うるさいなあ。集中できないじゃないか。」

アストラル体にあるわたしの意識がそう思っている。

「自分はここにいるんだ。」

瞑想のときいつも出てくる意識が、肉体にくっついたままこう思っている。このときわたしは二つの意識を同時に持っていたわけである。ここで少し触れておくと、人間は四つの意識を持っているのだ。わたしがこのとき使っていた意識の他に、日常的な活動をしているときの意識と熟睡時の意識がある。

さて次の瞬間、ものすごい圧力がアージュニァー・チァクラにかかった。

「目をやられるのではないか。脳をやられるのではないか。」

そういう恐怖を感じるほど、強い圧力だった。しかしそれと同時に、

「わたしはこれを――眉間に穴を開けられるのを、数百年の間待っていたんだ。

耐えてみよう。」という思いもわき上がってきた。わたしはさらに精神集中を続けた。すると、ボーンという大きな爆発音とともに、わたしのアージュニァー・チァクラが崩壊したのである。このとき、わたしの〝光のヨーガ〟が完成した。

◉すべては光でつくられる

わたしはいつも光の世界にいるようになった。自分のアージュニァー・チァクラが光り輝き、炎のように見えた。

あるときは、瞑想中に空元素を見た。スカイブルーの光で構成され、形は一カ所が切れている円形である。ぐるぐると左回りに回転しながら、わたしのアージュニァー・チァクラに近づいてくる。近くまで来たとき、それが右側に何かを引っ張っているのがわかった。空元素はアージュニァー・チァクラに吸い込まれていった。そのとき、引っ張られてきたのが、心臓内のヴィジョンであったことを知った。心臓内のヴィジョンとは、コーザル体（原因体）と呼ばれる生の源のことである。これは心臓に存在しているのだ。

コーザル体は、六つの光球から成り立っている。それは、真我、神素、我執、微細生起、微細根本自性、絶対者ブラフマンの六つである。真我は湖面に映るダイヤモンドのような光である。神素はライトブルー、我執は青緑、微細生起はバラ色、微細根本自性はミカン色である。そして、絶対者ブラフマンの光球は白である。コーザル体の説明は、光の色についてだけにしておこう。今回は、〝光のヨーガ〟に関連して少々触れてみただけなので、詳しいことは後の機会に譲りたいと思う。

ある日は、人の感情も光によって表わされることに気がついた。頭頂にあるブラフマ・ランドラを霊視すると、感情の状態によって、その中にある「意思球」と「イメージ球」の色が変化するのである。それは、自分の場合でも他人の場合でも同じである。例えば、情欲があるときは、その光球は赤黒くなって波打つのだ。

最終的には、全宇宙の構成物質の中で、一番高レベルのものが光であることを知る（全宇宙は、光、音のヴァイブレーション、粗雑物質でできている）。

そろそろ〝三昧〟の段階に修行すべき、五種類のヨーガについての説明を終わることにしよう。これらは皆、解脱のための重要なジャンプ台だ。そして、最後の瞬間に用いるのが残りの一つ〝意識を移し変えるヨーガ〟なのである。これについては、解脱の項で述べよう。なお、〝バルドーのヨーガ〟〝夢見のヨーガ〟〝幻身のヨーガ〟〝光のヨーガ〟についてはとても奥が深く、とてもここですべてを書くことができなかった。そのことをお断りしておかねばならない。

4. そして解脱へ——

◉如実知見——真実の世界を知る

〝三昧〟がクリアできると、〝如実知見〟の段階に入ることができる。だが、その前に〝三昧〟でわたしが到達した考えをお話ししよう。整理して書くと次のようになる。

①諸行は無常である。

全宇宙、全次元の万物は流転するものであり、決して元の形をとどめることはない。

②諸法は無我である。

もろもろの観念・社会通念は、真我（本当の自分）の所有物ではない。

③存在が悪業を積む。

人間も含めて生き物は、存在している（生きている）こと自体が悪業の源となってしまう。

例えば、殺生や嘘が悪業に含まれる。

そして、「いっさいが苦である」という結論を得た。これが〝如実知見〟である。〝三昧〟によってすべてを知ってしまうと、〝如実知見〟が生じるのである。皆さんもこの状態に至ると、必ずそれを感じるはずだ。

◉遠離と離貪——心の解放

ところで、ここまで来たら、一時的にでも社会生活から離れた方がよいだろう。弟子や友人からも離れなければならない。なぜなら、このころになると見る世界、感じる世界が普通の人と違ってしまうからだ。考え方にも隔たりがあって、うまく合わせることなどできなくなるだろう。そういうことが積み重なると、精神的に異常を来す恐れがあるし、自分でも他人を避けるようになってくる。それだけ

でなく、この期間は自分を確立するためにも離れなければならない。今までの過程を通ることによって、全く違う自分になっているので、何の影響も受けないようにして確立しなければならないのである。これが〝遠離〟の段階である。わたしはこの時期、ヒマラヤ山中などで修行していた。だれにもわずらわされずに修行に没頭できたのは、後にも先にもこの時期だけである。なにしろ、日本にいては逃れられない電話さえないのだから。

さて、新しい自分を確立するためには〝離貪〟の行を進めなければならない。〝離貪〟の行としては、特殊な瞑想が有効である。その瞑想は、心、体、物質などのすべてをグルに差し出すというものである。

◉解脱はニルヴァーナへのパスポート

この行を終え、心が消滅し真我が何の影響も受けなくなると、いわゆる唯我独存の状態が訪れる。これが解脱なのだ。生きていながらにして、苦のない状態である。また、好きなときに肉体を捨てて、ニルヴァーナに入ることが可能になっ

ている。ただ、ニルヴァーナに入ってしまうと、二度とこの世には帰れない（帰る必要がない）ので、その時期は慎重に選ばなくてはならない。

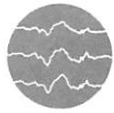
ニルヴァーナに入った後は、意識も体も不滅となる。つまり、四大苦といわれている生老病死が存在しない。しかも、真我は永久に歓喜状態である。ここに真の幸福があるのだ。

しかし、わたしは解脱はしたがニルヴァーナには入らないつもりだ。この世の生を終えても、また人間界に生まれ変わるつもりだ。何回でも何回でも生まれ変わって、すべての魂をニルヴァーナに送るのがわたしの使命なのだから。これが、わたしが前世において解脱してもニルヴァーナに入っていない理由である。

もしこのわたしが、この世の体を捨てたとする。何もしないでいると、自動的にニルヴァーナへ入ってしまう。これはわたしの本意ではない。そこで〝意識を移し変えるヨーガ〟が必要となる。これはいわば、自由に転生するための練習である。何もわたしだけとは限らない。大乗の仏陀（大救世主）に必要なヨーガである。大乗の仏陀は、何回も生まれ変わって人々を救済し続けているからだ。

◉意識を移し変えるヨーガ――ポア

では、最後の修行となる〝意識を移し変えるヨーガ〟について述べよう。これは瞑想で三昧に入って意識を移し変えながら、あらゆる転生を体験して転生を知り尽くすのだ。これをやっておくと、死んだ瞬間に自分の望む世界に意識を移し変えることができるのである。わたしが死後の世界を熟知しているのも、このヨーガをやったからである。



第三部

尊師説法集「最高の境地を得るために」

第一話　七倍この世を自由に生きる

一九九三年十一月二十三日（於・モスクワ大学）

今日は皆さんと一緒に、〝どのようになすならば今の人生を七倍自分の思いどおりに生きるか〟について話をしたいと思います。しかしこの「七倍この世を自由に生きる」という内容については、とうぜん、原始ヨーガや仏教の教義がいたるところに出てきますので、その定義を信じるならばという条件のもとに、この話を進めたいと思います。

その前に、わたしたちが、七倍人生を自由に生きる、あるいは七倍人生を自分の思いどおりに生きるという話を進めるうえにおいて、わたしたちは自分の人生を七倍より良く生き、それ以上、つまり七倍以上の人生をより良く生きることは

できないのかという命題についてまず考えなければなりません。自分自身の人生を七倍以上、つまり完全なる自由に生きるとするならば、それは、まったく別の自分自身へのトランスフォームが必要ですから、ここでは最後に少しだけ、その説明をしたいと思います。しかしそうではなくて、最も簡単な、つまり、ある実践を行なうならば、七倍自分の思いどおりに生きることができるんだという内容について、具体的に、かつ科学的検証を踏まえて、皆さんにお話をしたいと思います。まずチベットに、『バルド・トゥドル』という経典が存在します。この『バルド・トゥドル』とは何かというと、わたしたちの死、そして生まれ変わり・再生を扱った経典です。つまり、死から生へ至る中間状態について、どのような心構えでその間を過ごせばいいのか、あるいはどのような実践をなせば、わたしたちは低い世界に生まれ変わるのではなく高い世界に生まれ変わるのかということがその経典の内容です。この中間状態は、例えばわたしたちの夢の状態、あるいはわたしたちのサマディの状態、あるいはわたしたちが子宮に入ってから生まれるまでの状態、これらと同格にわたしたちの死から生、つまり、子宮に入るま

での間を経典では取り扱っています。もちろんここでいう死から生のプロセスについては、高い世界、特に最高の世界である大完全煩悩破壊界にもし生まれ変わるとするならば、とうぜん他の中間状態は存在しません。つまり、子宮に再生することはないのです。

ところで、この中間状態において、わたしたちは七倍の感覚器官の強さを有するといわれています。ここで「強い」といっているのは、ヴィヴィッドでかつリアルである、という意味です。これは、つまり意識そのものの鮮明度が、わたしたちが通常生活している今の意識より七倍鮮明になることを表わしています。そしてこの意識こそが、まさにデルタ波の究極なのです。まず皆さんにわかりやすく、わたしたちの大脳の発する脳波について、簡単に説明しましょう。

この脳波というのは、頭に電極を付け、そして、脳の表面の電位差を測る。そしてその測った段階において、大きく七つに分類できます。この脳波の狙いは何かといいますと、わたしたちの脳の精神活動の状態を科学的に検証する。例えば精神病であるてんかん等については、特別なスパイク波が生じますし、またその

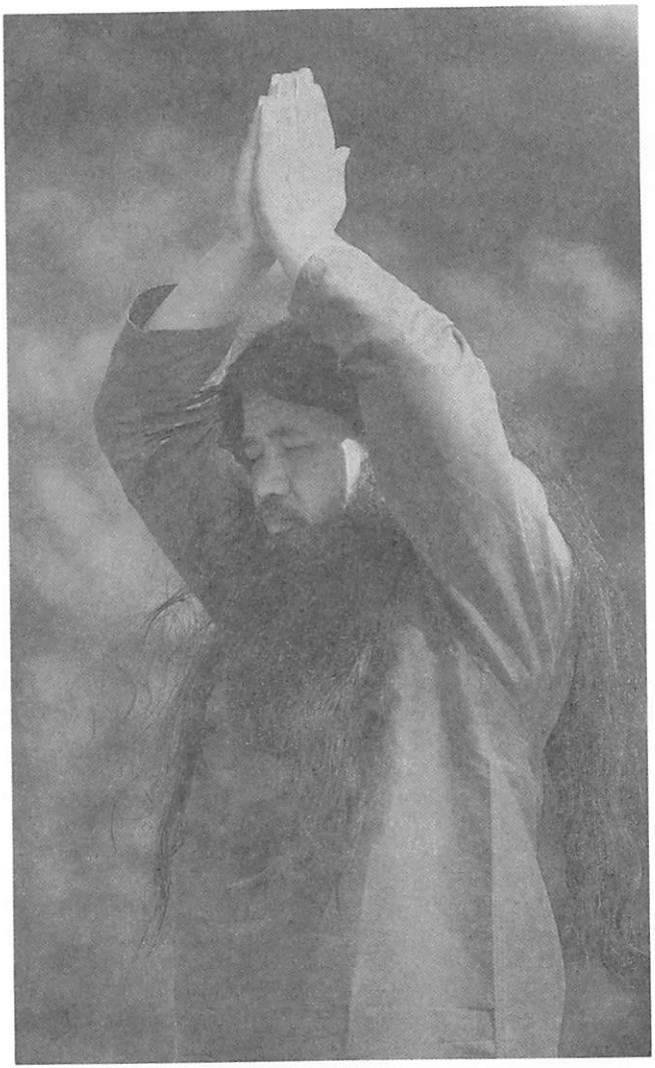
人が眠っていれば、一般的にはシータ波、深い眠りであればデルタ波といったような脳波が生じます。

この脳波は、その周波数によって、つまり、一秒間に何回その波が振幅を繰り返すかということによって、三〇ヘルツ以上をガンマ波、一八ヘルツから三〇ヘルツ未満をベータ波、一四から一八ヘルツを中間速波、それから一四から八ヘルツをアルファ波、八ヘルツから四ヘルツをシータ波、そして四ヘルツから〇・五ヘルツをデルタ波、それ以下は脳の停止状態である、というふうに定義しています。

そして、これらの脳波の状態において、皆さんが〇・五ヘルツ近辺に脳波が変化するとき、皆さんは生きながらにして中間状態の経験を行なうのです。この脳の活動、つまり脳波の働きというのは何を意味しているのかというと、心の本質、つまり最も深い意識状態の一次的な投影、第一次の投影である、と理解してください。つまり、この脳波の働きにおいて、ベータ波やガンマ波のような粗雑な、しかも速い波が生じるということは、わたしたちの心の本質、つまり深い意識を

投影したときに、とうぜん乱反射の状態、つまり、最も精度の悪い鏡の状態として、この世の中に皆さんの願望というものは投影されます。――つまり、わたしたちが、もしわたしたちの本当の喜び、わたしたちの人生の本当の目的へ到達するということは、わたしたちの深い意識の本質をいかにねじ曲げないでこの世の中に投影するか、つまりいかに脳波をデルタ波に持っていくか、あるいはデルタ波から脳死に近い状態へ持っていくか、ということがポイントとなるのです。

かくいうわたしの脳波は、〇・〇五ヘルツ以下と、科学的測定ではいわれています。まあドクターは、わたしがこのようにして生き、そして皆さんと会話をすることそのものが不思議な現象である、と言っているわけです。つまり、死の状態ですから。しかし、これらの状態は、先程も述べた、最も深い意識状態の一次投影が最も正確にこの世の中に現われているかたち、ということができます。つまり最も綺麗な鏡をわたしは有する、ということができるでしょう。そして、仏教の経典でも、この状態を「鏡の智慧に到達した覚者」として表現されています。まさに「鏡」とは、今から二千年以上前に存在した人たちの叡智を感じるではあ



りませんか。そして、本質的にはわたしたち一人一人、つまりこの会場にいらっしゃる一人一人の深い意識、この意識の働きそのものが純粋に投影されたとき、その意識における心の働きの達成というものは完全に行なわれるのです。

つまり、例えば、非常に感情的な、例えばよく暴力を振るったり、よくケンカをしたり、あるいは絶えず荒っぽい言葉を話したりするような人が、例えば四・三ヘルツの状態の波、つまり、ガンマ波からシータ波の終わり、あるいはデルタ波の入り口付近に脳波が移行するならば、その人の人生は少なくとも、今より七倍幸福感を味わうことができるはずです。

あるいはふだん感情のコントロールをなしている、つまり、中間速波ぐらいのだいたいまあ周期の脳波を発している人が、デルタ波の極値、つまり一ヘルツからだいたい二ヘルツぐらいの状態の脳波を絶えず出すようになることができるとするならば、同じようにその人たちは、七倍自分の人生における満足感を得ることができるはずです。

もう一度ここで、「人間の幸福」について考えてみましょう。あなた方はこの

人間の世界へ生まれてきた。そして、その生まれてきた背景とは何かというと、欲求がとうぜんあったからであると。欲求の結果を「カルマ」といいます。そしてあなた方の最も深い意識、つまりあなた方の生まれ変わりの動機となるものが、純粋にこの世の中に投影されるならば、いや、純粋じゃなくても純粋に近い状態でこの世の中に投影されるとするならば、とうぜんあなた方はあなた方の願望としている人生を歩くことができるはずです。つまり、あなた方の、この世の中に生まれてきた原因である深い思いが、いかに正確に投影されるか。そしてその投影されたときの表現されたかたちが、脳の働きであり、この現象の動きなのです。そしてあなた方が、例えば相対の瞑想――「相対の瞑想」とは、今心に生起しているものとまったく反対の想念を入れることによって、心の働きを停止する。そして脳の働きを完全に停止することができるならば、あなた方は最終的には、すべてをかなえることができるようになります。

これは、例えば仏典、あるいはヨーガの経典では「熟考と吟味を繰り返す」というふうに表現されています。そしてこののち、熟考と吟味が完全に静止した状

態、つまり先程述べたシータ波からデルタ波の状態へと至っていくのです。しかし、この状態においては、まあ、今わたしの弟子の中で、数百人の弟子がこの状態に達していますが、この状態からこのデルタ波の止滅、そして完全なる脳波の停止の方向へと修行していかなければなりません。この段階へ至るためには、サマディの修行が必要となってきます。そしてこのサマディが完全に完成した段階で、脳波は完全なる「プレーン」となるのです。

仏典によると、この段階に入ると、〝もうすべての生の幻影を打ち砕いた〟、あるいは〝もうこの世で何もなすことがない〟と表現されます。それはわたしたちの最も深い意識状態、つまり、真我の完全なる現証がこの世の中に現われるからです。つまりこのとき完全にわたしたちは、自由・幸福・歓喜を得るのです。

今日の話で、なぜ修行したほうがいいのか、なぜ瞑想修行を行なったほうがいいのかについて、ご理解いただけたと思います。つまり皆さんの粗雑な脳の働きを徐々に微細にしていき、そして完全に最終的には脳を停止してしまう、これこそが修行の大きな狙いであるということができるでしょう。

今日のこの講話によって、皆さんの欲求なさった生き方が、完全なかたちで現象化しますように。

◆質疑応答

（質問者A） 脳波をデルタ波等に近づけるためにはどういう修行をしたらいいのでしょうか。

（尊師） この脳波を、シータ波あるいはデルタ波に近づけるとはどういうことかといいますと、まず、わたしたち自体、このシータ波やデルタ波が存在していないわけではありません。よく皆さんは、例えば夢の中で、現実離れした自分の欲求を満たすことがあるはずです。この夢を見ている状態が、シータ波の状態ということができます。そして、何も覚えてない深い眠り、しかしすがすがしい眠り、この状態をデルタ波であるということができます。そして聖者方は、このシータ

波やデルタ波の状態、あるいはそれよりももっとゆっくりした周波数を、意識のある状態、つまり、目覚めている状態で体現するのです。この状態に至るためのテクニックとして、最も早道なのが「クンダリニーの覚醒」です。クンダリニーが覚醒すると、まず中間速波からアルファ波の状態になります。このクンダリニーを覚醒させたのち、自分自身の表層的な、つまり一時的な欲望に対する反対想念のデータを打ち込むことにより、このアルファ波が徐々にシータ波からデルタ波へと移行されていくのです。

もう一つの道があります。それは、「生存そのものを超越した思考によって、この人生を生きる」、という道です。これはどのような道かといいますと、すべての魂は、表面的な欲望というものを条件としてこの世の中に生まれてきたと。その、欲望に苦しむ魂に対する哀れみを修習すると。そして、哀れみを修習することにより、自分自身の心を、欲望ではなく、衆生に対する哀れみとして完成していくと。そしてこの実践の最終地点には、同じ点、つまり、完全なる欲望の停止の状態が存在します。ここでいう「欲望の停止」とは、わたしたちの最も深い

意識に持っている、つまり真我が有している自由・幸福・歓喜の否定ではありません。つまり、一時的・瞬間的な欲望の停止、という意味です。

第二話　心の幻影がなぜ起きるのか

一九九三年十一月二十二日（於・モスクワ工科物理大学）

◉脳波とその機能

今日は、ここに集まっていらっしゃる皆さんが科学者の卵ということもあって、宗教と、そして科学の内容についてこれからお話をしたいと思います。とうぜん、この「科学」というわけですから、それは検証的、つまり現実をしっかりと科学的データに基づいて分析したものでなければならないと思います。今日のタイトルは、〝心の幻影がなぜ起きるのか〟。それを脳波の器機を使って測定した結果についてお話をしたいと思います。

皆さんもご存じのとおり、まず脳波というのは、その周波数の多い順番から、

ガンマ波、ベータ波、中間速波、アルファ波、シータ波、デルタ波、そして、そのどれにも関係しない脳波、の順番で周波数というものは少なくなります。この周波数を数字的に表記すると、まずガンマ波が三〇ヘルツ以上、そしてベータ波が一八ヘルツ以上三〇ヘルツ未満と、それから中間速波が一四ヘルツから一八ヘルツと、そしてアルファ波が八ヘルツから一四ヘルツと、それからシータ波が四ヘルツから八ヘルツと、そしてデルタ波が四ヘルツ以下〇・五ヘルツまで、というふうに規定されています。

これらの機能についてお話をしますと、まずガンマ波は精神性の最も粗雑な状態、例えば怒り・興奮等のときに現われる波形ですし、また、ベータ波はわたしたちの通常の活動、まあ煩悩に支配されているときに現われる波形です。また中間速波の状態というのは、わたしたちが若干雑念にとらわれているときに現われる波形ですし、アルファ波は、わたしたちが意識のある状態で覚醒し、しかし心が静かな状態のときに現われる波形です。また、シータ波は、わたしたちの一般の眠りのときに現われる波形ですし、デルタ波は最も深い睡眠時に現われる波形

というふうに定義されています。

なぜ、この脳波の話を始めたのかといいますと、皆さんが本当に心静かな平安の状態へ至るためには、このガンマ波からデルタ波への道、そして最終的には脳波のフラットの状態を形成しなければならないということをわたしは言いたかったからです。

かくいうわたしの脳波は、〇・〇五ヘルツ以下、これは通常、このように話をしているときには、まあ若干周波数が速くなり、デルタ波の状態になりますが、普通の覚醒時においては〇・〇五ヘルツ以下、つまり、完全に脳死の状態、普通でしたら植物人間の状態である、と日本の医学者たちは言っています。つまり、これは深い睡眠時より深い眠りの状態でいながら、このように通常の生活をしているということを表わしているわけです。まあ皆さんはお笑いになるかもしれないが、これは十二月、あるいは一月ぐらいの「真理探究」のテレビ放映にて、わたしの脳波を皆さんにお見せすることになると思います。

◉神に至る道

ここで、これから皆さんに対して、二つの宗教の道が存在するんだということをお話したいと思います。

この二つの宗教の道とは、一つは「寂静の道」であり、もう一つは「神に至る道」、「神と合一する道」ということができるでしょう。

この二つの道の違いとは、まず「神に至る道」というのは、先程の脳波の説明をするならば、たいへん振幅の大きい、しかも周波数的にはシータ波に近い状態、つまり八ヘルツから四ヘルツぐらいの状態を示します。これは、人間の性的エクスタシーの状態と非常に似ているわけですが、その似ているというのは振幅の大きさについては似ているわけですが、その波形がスパイク状ではなく、平坦な大きな波を形成します。この二つの違いは何を意味しているかというと、そのときに感じる感覚が、ダイナミックさにおいては同じであるが、感覚においては、一つは、まあ性的な刺激については刺激的であり、もう一つの神との合一、あるいは神を観想したときには、もっと柔らかな至福感に包まれる、ということを表わ

しています。つまりこれが性的エクスタシーと、それから神との合一によって生じる歓喜との違いです。（図4－4参照）

◉寂静の道

この「神への道」ともう一つは、すべての現象をありのままに見る――つまりこれは、今ここにいらっしゃるモスクワ工科物理大学の学生の方々が本来望んでいるであろうはずの「寂静の道」、これが第二番目の道です。

わたしたちが現象を正確に見つめる場合、わたしたちは五感によって本来とらえているという錯覚を起こします。しかし、それはちょうど、例えば対象となる食べ物が同じであったとしても、個々好き嫌い、〝おいしい〟とかあるいは〝おいしくない〟というのが違うのと同じように、わたしたちはその対象をありのままに見つめることが、この感覚によってできなくなっているのです。そして、そのありのままに見ることができなくなっている、つまりわたしたちに幻影を与えているその張本人、それが、脳の活動ということができるでしょう。この脳の活

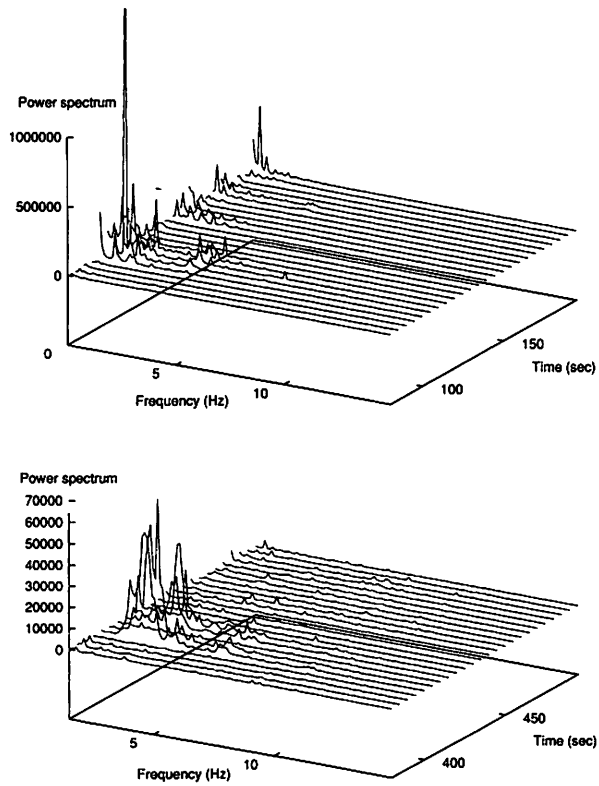


図　性的エクスタシー（上）と神々を観想したとき（下）の脳波の比較Ⅱ（スペクトル図）

動を停止させることは、例えば仏教の経典、ヨーガの経典にも、「熟考・吟味を静止する」、あるいは「熟考・吟味を完全に止滅した状態」というふうに表現されています。つまりこの状態においては、まったくもって思考しない状態、あるいはイメージその他の活動が停止した状態を表わしているのです。

これは、仏教的見解からいくならば、四つの大きな悟りの段階の二番目・三番目・四番目に当たります。この二番目・三番目・四番目といったこの違いは何を表わしているかというと、そこで生じる精神的活動、つまり、その状態が楽なのか、あるいはその状態が至福なのか、あるいはその状態が楽も苦もすべて感じない状態なのかによって三つの段階に分かれているのです。

皆さんは、幻影の中で生活しています。それはなぜかというと、例えば今日のこの講話の内容が、本来皆さんが持っていなければならない精神性の最も重要な一つであるということについて、まだお気づきになっていらっしゃらないからです。

例えば、アメリカとロシアの飛行機を例に取りましょう。例えば、ロシアにお

いてはミグ31という優秀な戦闘機があります。また、逆にアメリカの場合、F15、あるいはF16といった優秀な戦闘機があります。しかしこのどちらの戦闘機が優秀でかつ速いかについては、同じ測定、あるいは同じ条件による検討をしない限り、その優劣を測ることはできません。これは、宗教においても同じことがいえるわけです。例えばあなた方が宗教の実践を行なう場合、あなた方がいったいどのように変わったのか、それは自覚的にこのように変わったということも一つの証明でしょうが、それを現代の先端科学技術における検証を行なうことによってあなた方の進化を計ること、そして、最終的に経典でうたわれている「不死」、つまり、死を完全に超越した状態へ至ること、これこそが二十世紀の終わり、あるいは二十一世紀に必要な宗教の条件だとわたしは考えています。

つまり、今回この講演の主旨というものは、宗教においても現代の最先端の科学技術を駆使することにより、ある程度の、つまり人間がどのようなかたちで進化するのか、あるいは人間がどのようなかたちで新しい自分に至るのかということを証明できる、という話をまず皆さんにしたかったのです。

◉成就者がなぜ他人の心を理解できるのか

ところで、先程わたしが述べました、例えばわたしの脳波の周期というものは、〇・〇五ヘルツ以下である、という話をしましたが、これは他の脳死の人との違いが一つあります。それは、心臓の波形、つまり心電図が、完全に脳波計によって取れる、つまり脳の部分によって取れるという事実です。それからもう一つ、これはまったく本質的な違いですが、仏教の中に他心通、つまり他人の心を読み取る力というものがありますが、実際、そばの人の脳波を投影する、——つまりシールドされた部屋においての脳波測定では先程述べた〇・〇五ヘルツの波しか出ないわけですが、これが例えばそのそばに人が来、そしてその人に心を同調させると、その人の出している脳波の形がそのままわたしの脳波に投影されるというかたちをとります。つまりこれらの内容は、まさに経典にうたわれているとおり、成就した者がなぜ他人の心を理解できるのかということを、科学技術によって証明した一つの例だと考えています。

◉思い込みの道と解析の道

このような検討は、わたしたちが何をどのように努力をすればどのような結果に至るのかということを、はっきりとしたかたちで如実にわたしたちに知らせるもの、知らしめるべきものではないでしょうか。もちろん、個々生き方にはいろいろな生き方が存在します。例えば、わたしはこういう生き方でいいんだ、あるいはわたしは今の生き方でいいんだと考える道、これも一つの道でしょう。これは、思い込みの道です。そしてもう一つの道は、アナリシスの道、つまり、例えば最高の生き方は何であるかというのを、まずその根本的な状態を理解する。そしてその各パートをアナリシス、つまり完全に解析し、その解析することによって、その各パートを一つ一つ具足していく、そして最終的には自分の目標とする人生、あるいは自分の目標とする意識状態を形成する。この後者の道はまさに二十一世紀を担うわたしたちの新しい人類を形成していくうえにおける条件ではないかと考えます。そして最終的に、この肉体からいっさいのデータの取り入れおよびデータの放出がなくなったとき、わたしたちはすべてを知る、つまり完全な

る全智を得ることができるのです。

◆質疑応答

（質問者A） トランスの状態にはどう入るのでしょうか？

（尊師） トランスの状態に入る方法は、一般的に二つの方法が定義されています。このトランスというのは先程述べた、シータ波の状態に至るプロセスであると考えてください。

一つの方法は、一つのことを唱え続ける。例えば、神のことを思い、神の言葉・マントラを唱え続ける方法が一つあります。これを「精神集中の道」といいます。それからもう一つの方法は、熟考と吟味、つまりわたしたちの表層意識の部分、ベータ波やあるいはガンマ波の活動を停止する、逆のデータを絶えず入れ続ける訓練を行なうことによってアルファ波からシータ波へと至るのです。これを「思

考する道」といいます。

（質問者B） 脳波〇・〇五ヘルツの状態でずっと生きているのですか？

（尊師） 肉体が永久に存在するかどうかということは、一つの実験というか試しになるわけですが、少なくとも普通の人に比べて長く存在することはできることは間違いないと思います。

仏典ではこの状態を、自分の意志、つまり自由な意志によっていつでも放棄できる状態と表現しています。つまり、完全なる意志の力によって生と死を選択できる状態であるといわれているのです。

第三話　ボーディサットヴァの道

一九九三年十一月二十四日（於・МИСИС（ミッシーズ）＝モスクワ鉄合金大学）

◉真に幸福になるただ一つの道

今日は皆さんに、宗教的、そして、皆さんがこれを実践するならば、この人生において豊かになることのできる法則をお聞かせしたいと思います。

まだこのロシアには「ボーディサットヴァの道」という教えがあまり説かれていないように思われます。この「ボーディサットヴァの道」とは、本当は、それを実践する魂が真に幸福になる――この世の中を肯定的に生き、その肯定的に生きた状態でかつ真に幸福になる、ただ一つの道であることを、まずここでお断りしたい。

この「ボーディサットヴァの道」とは、例えば、瞑想だけを行なう道、ヒナヤーナの道と比較して、ちょうどそれは、理論だけによって原則を構築する数学的な内容やあるいは理論物理学に対し、実験物理、つまり、現象を実際に実験を行ない、そしてその中から法則を発見する、あるいは法則を知ったうえでそれを実験によって確定させていく、そのような実践と非常に対比することができると思います。この理論と実践において、どのように違いがあるのかについてそれを考えれば、いかにこの「ボーディサットヴァの道」がわたしたちの精神的かつ心の成熟において有効であるかが理解できるはずです。

まず、あらゆる理論は、例えばそれは共産主義の理論でもそうだし、あるいは資本主義の理論でもそうだし、あるいは帝国主義の理論でもそうだし、あるいはこれを数学的に――例えば写像の理論や、あるいは集合の理論や、あるいは微積の理論でもそうですが、閉じた系においては必ずその系における正論というものを導き出すことができます。これは、問題の提起に対して、条件というものをこちら側から設定することができるゆえに、結果というものがおのずから決まるか

らです。しかし、一つの理論が完成されたのち、それを具体化するまでに多くの年数がかかるのと同じように、実際、理論の中における条件というものは、ある一つの面を表わしているにすぎないのです。この理論と、そして現実のギャップは何かというと、問題提起は同じである、しかし、それを具体化するための条件というものは、現実に移行した場合、実践に移行した場合、無数存在するんだ、そしてその無数存在するがゆえに、結果も無数存在するんだということを挙げることができると思います。

現代の価値について考えてみましょう。例えば車、これは一トンあるいは二トンあるような鉄の塊の車と、例えば数グラムしかないCPUと、どちらが値段が高いのでしょうか。もちろん最高のコンピューターのCPUのほうが、今は値段が高い。それは自動車とこのコンピューターのCPUを比較した場合、自動車に比べ、このCPUは大きな智慧というものが必要だからなのです。

このような目で現象を見つめるならば、最もわたしたちが、今から未来について、何を正当とし何を否(いな)とするのかについては、おのずとはっきりと表われてき

ます。そうです。つまり、智慧を有することこそが、わたしたちの未来を豊かにし、そしてわたしたちを発展させるのです。

エジソンがそうであったのと同じように、この事実、つまり智慧を有したか有しないかによってわたしたちの人生が決まるんだ、智慧を有することによって、わたしたちは、この現実の世界においても最高の生き方ができるんだということは証明されています。では、どのようにしたら智慧を有することができるのか、そして、例えばエジソン以上の智慧、あるいは未来の、このロシアを担う、あるいは世界を担うような魂になるための智慧はどのようにしたら得られるのかについてお話をしましょう。またこれが、「ボーディサットヴァの道」なのです。

わたしたちは、いろいろな幻影の中に絶えず身を置いています。それはちょうど、わたしたちが通常の生活を行ないながら空気を鼻・口を通して取り入れ、肺に入れ、そしてガス交換をなし、そのガス交換によって例えばCO2を排出していると。しかしわたしたちは、この外的な空気についての認識や、あるいは呼吸

についての認識をあまり行ないません。つまりここで言いたいことは、わたしたちは「空気」、あるいは「呼吸」というものを認識していない、ということです。つまり、存在しているものに対する完全なる認識の欠落が生じているのです。このとき、わたしたちの意識、つまり通常の意識は、何となく生きている、あるいは、何もしなくても生きているかのような錯覚を起こしています。しかし、これについては、薄い空気のエリア、例えば高山などに登ってみたり、あるいは調気法による呼吸の停止の訓練等を行なえば、自分自身がどのように呼吸活動を行ない、そして空気を吸収しているのか、また、呼吸器の働きを停止したときにどのような苦しみがあるのかについて、理解できるはずです。

このような話を行なえば、「なんだ、当たり前のことを言っているな。麻原はほんとに普通のことを言っているな」と、皆さんは思われるかもしれない。しかし、この当たり前のこと、これをすべて認識できたとき、わたしたちは偉大な智慧へと到達します。

例えば男性の場合、美しい女性とそれから優しい女性、つまりあまり美しくな

いが優しい女性の、二つのタイプの女性を考えてみましょう。「美しい女性は楽しみを与える」という今までの記憶修習、つまり、経験からくる考え方が根づいている人は、とうぜん美しい人を選ぶでしょう。逆に「優しい人は心をなごませてくれる。そして美しい人はわがままであるから大変だ」という認識あるいは経験からくる考え方を有する人は、逆に優しい女性、あまり形状・容姿は美しくなくても優しい女性を好むはずです。この、美しい女性、あるいは優しい女性のどちらがいいあるいは悪いということを今わたしは論じているのではなく、皆さんが、例えばいろいろなシチュエーションによって、そのときに最も正しい選択というものができること、正しい熟考と吟味ができること、それを完成する道が「ボーディサットヴァの道」なのだ、とわたしは言いたいのです。

「帰依」

まず、ボーディサットヴァの修行の第一には、帰依の実践があります。この帰依の実践とは、自分が到達する最終地点である、神々や、あるいは真理勝者や、

あるいはグルの状態へ至るため、それらの魂の本質、つまり真我に対する礼拝を行なうことです。この帰依の実践は、事実帰依だけ、つまり帰依だけの実践を完成させたとしても、それは最終地点へと到達することができます。しかし、この「帰依」という言葉の深遠さを一般の魂が悟ることができるかというと、それは不可能に近いのです。したがって、この帰依を細分化したかたちで、例えば自分自身の帰依の対象のグルや、あるいは真理勝者や、あるいは神々はどういう心を有するのかという段階に、次には入っていくのです。

「四無量心」

では、その心とは何かというと、これはボーディサットヴァの心であり、最終地点では、それは真理勝者の心に変化します。では、このボーディサットヴァの心、最終的には真理勝者の心とは何かというと、それは、まさに衆生済度の心、つまり救世主の心である、ということができるでしょう。

●聖慈愛

この救世主の心を分解すると、四つの偉大なる覚醒した心に分けることができます。その四つとは、まず第一に、すべての魂の成長を願う心です。このすべての魂の成長を願う心とは何かというと、例えばここにいらっしゃる皆さんが今一生懸命実践してらっしゃる〝導き〟、「自分自身の周りにいる人たちをとにかく導いて、霊的に進化させ、そして高い世界へ生まれ変わらせるぞ」、あるいは「この世の中において、幸福にさせるぞ」という心の働きと実践を指します。これがボーディサットヴァの心の実践の第一段階・聖慈愛なのです。

●聖哀れみ

そしてボーディサットヴァの第二段階は、今なお悪業をなし、それゆえに心の成熟や、あるいは高い世界へ至ることのできない魂に対する哀れみです。

例えばあなたのお父さんやお母さん、あるいはおじいちゃんやおばあちゃん、あるいは兄弟・友人・知人が、今までなした悪業によって真理に目覚めることが

できない。このとき、あなた方は「ああ、わたしの周りの魂は、法則に照らし合わせると、今のままでは地獄・動物あるいは低級霊域へと転生してしまう」、そう考えるはずです。あなた方の周りの知人・友人・親族がこれらの法則によって三つの悪趣へと転生する。それを思ったとき、あなた方には大きな大きな悲しみが生じるはずです。この悲しみを道具として行動すること――例えば、「だとするならば、力ずくでも、教えを叩き込まなければならない」、あるいは、「何としてでもこれらの魂を救済しなければならない」という思いが生じるはずです。

このような心の働きによる真理に対する結びつけの話は、サキャ神賢の前生の話でも多く出てきます。例えばサキャ神賢も、前生において、サキャ神賢の法友であったガティーカーラによって髪の毛をつかまれ、そして真理勝者との縁を結ばれたのです。つまり、聖慈愛の次に来る聖哀れみは、より高度な心の働きということになります。

●聖称賛

そしてボーディサットヴァの第三段階の実践は、すべての魂、このすべての魂の中で、自分より特に、徳の修行や善行、あるいは法則に長けている者、あるいは心の寂静な者に対して、心から称賛できる心を培う訓練です。

一般的に人間は、自分より優れた者を蹴落とそうとします。しかし、この心の傾向は、わたしたちを高い世界へ一直線に進ませることを阻害するのです。つまりわたしたちが、徳の高い魂に対する称賛や、善行を行なっている者に対する称賛や、あるいは自分よりも法則を知り実践している者に対する称賛や、あるいは心を完全に静め切った魂に対する称賛を行なうということは、わたしたちがその道を実践し、そしてその目標に対して邁進(まいしん)することを意味しているのです。

もちろんその前に、善とは何であるか、徳とは何であるか、法則とは何であるか、あるいは寂静とは何であるかは、しっかり理解しておく必要があります。つまりこの心の四つの覚醒の背景には、完全に真理とは何であるかを理解しておく必要があるのです。

●聖無頓着

これらの聖慈愛・聖哀れみ・聖称賛の実践を行なっていると、皆さんは百パーセント幸福な人生が送れる、と考えるかもしれません。確かに今あなた方は、完全なる真理の法則によって、聖慈愛・聖哀れみ・聖称賛を実践しています。しかしこの三つの法則の実践は、いつ結果が表われるのでしょうか。それは、とうぜん今を投影している未来、ということになるでしょう。では、「今」は何を投影しているのでしょうか。それは皆さんの過去の言葉・行為・心の働きを投影しているはずです。そしてもし皆さんが、善業も積まず、悪業も積まない状態であったり、あるいは悪業のみを積む状態であるとするならば、現在においては、面白くもないが面白くなくもない状態が表われたり、あるいは苦しみだけの状態が表われるはずです。

真理を実践するうえにおいて、よく、この時間の誤差について、考えないで苦しむ人たちが存在します。したがって到達真智運命魂、つまりボーディサットヴァは、「今」にいっさい頓着しない、つまりこだわらないのです。なぜならば先程

述べた、過去の投影が現在だからなのです。そして、今の状況にこだわらず、淡々と三つの実践＝聖慈愛・聖哀れみ・聖称賛の実践を行ない続けること、つまり頓着をしないでこの三つの実践を行ない続ける段階が、最終段階である聖無頓着の段階なのです。

「布施」

これらの心の達成の訓練を行ないながら、まず一番目に実践を行なう道、これは布施の実践、ということになります。

なぜ布施が必要なのでしょうか。皆さんはこう考えるかもしれない、「いや、宗教はもともと自分自身を豊かにするためのものであるから、布施をするのではなく、物を集め、お金を集めたほうがいいのではないか」と。しかし、よく考えてみましょう。先程も言ったとおり、到達真智運命魂＝ボーディサットヴァのもともとの目的は何かというと、最高の智慧へと到達することなのです。そして、そこへ到達するための第一ステップとして、この布施が存在します。

この布施は、仏教的、つまり大乗的な見解と、そしてそれを支えるテーラヴァーダの教えによって、若干ニュアンスが異なります。極端に早く自分自身を最高の智慧へと達成させず、ゆっくりと道を進める場合、三つの布施を行なえば十分でしょう。それは、財施・真理施・安心施です。

●財施

もともとこの現象界は、作用・反作用の法則が存在します。これはちょうど、壁を押した場合、その壁から伝わってくる自分自身に対する力というものは、押した力と同じであるという法則です。そして、皆さんがこの財施の実践を行なうことにより、皆さんの経済的な安定は必ず約束されるはずです。この財施についての説明は、今日の講話の目的ではありませんから、簡単に通過させていただきたいと思います。

●真理施

では次に、真理施はどういう働きがあるのでしょうか。この真理施は、わたしたちが通常有している観念ではなく、法則による言葉の使い方やあるいは記憶を促進しますから、わたしたちに智慧を与える最も手っ取り早い一つの道だということができます。

●安心施

安心施の目的は何でしょうか。この安心施は、本来わたしたちは、自分が安らぎたい、自分が幸福になりたいと考えています。しかし逆に他人に安らぎを与え、幸福感を与えることの実践を行なうことができるならば、それによってわたしたちの苦しみに対するキャパシティーは増大し、そして自分自身の安らぎの深さというものが増大するのです。これらの深い内容については、書籍にも著わされていますから、ここまでにしましょう。

では、この大乗の布施を支えている、テーラヴァーダの教えへと入っていきます。

わたしたちは例えば、先程も述べたとおり、空気が存在するように、それをふだんは認識していない。したがって、呼吸を止めてみれば、この空気の存在はよく理解できます。これと同じ原理から、わたしたちは無常の身体を有しています。しかし、わたしたちはそれを認識していない。したがって、仏典ではよく、身体を布施する話が出てきます。これらもまったく同じ原理です。つまり、無常なのだからそれを放棄し、その放棄を経験しようじゃないか、ということがこの原理の背景になっています。例えば、財産をすべて布施する話が経典ではよく出てきます。これもまったく同じです。つまりわたしたちは、死に逝くときに、財産をいっさい持っていくことができません。したがって、それを前もって経験し、心の訓練、つまり、そういうものがない状態で生きていける状態を形成しようとするのです。

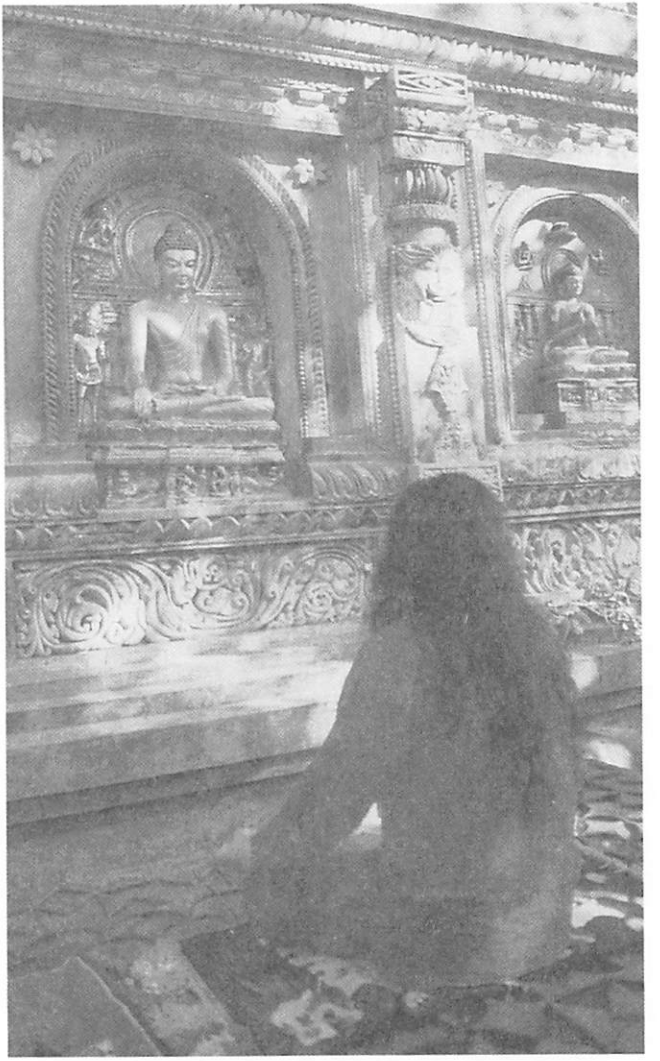
なぜ、真理の実践を行なう魂が出家を行なうのか、というと、ポイントはそこ

にあります。つまりわたしたちは、八十年七十年あるいは九十年といった人生を送ることができる。しかし、その段階において、つまりその終焉においては、わたしたちはすべて放棄しなければならないのです。このように考えると、真理の実践そのものは、まさに当たり前のことを当たり前に行なう実践、ということができるでしょう。これが布施の意味合いです。そしてこの意味合いの背景には、先程も述べた、正しい智慧へと到達する、つまりすべての現象を正しく見る目を養う訓練を行なう道である、ということができます。

「持戒」

ボーディサットヴァが帰依・四つの偉大なる心の覚醒・布施の実践をある程度具足することができたならば、次には戒律の遵守へと入ります。

一般的に戒律は、在家の信徒においては十の戒律、そしてタントラ・ヴァジラヤーナの実践を行なう在家の信徒においては八十ぐらいの戒律、そして出家修行者におけるタントラ・ヴァジラヤーナの戒律は約五百ぐらいの戒律が存在します。



この十の戒律の意味合いについては書籍にゆずるとして、戒律がなぜ必要なのかについて話をしましょう。

戒律とは傾向の決定、あるいは、戒律とは道筋の決定ということができます。わたしたちは、この人生を生きるうえにおいて、自由に、自分自身の意志によって選択して生きているように考えています。しかし、実際はそうではありません。それはちょうど、次のシチュエーションを考えれば理解できることです。

ここに一頭のクマがいると。そのクマは、冬眠前でおなかをすかしていると。目の前に川があり、その川の中をサケが泳いでいると。とうぜんクマはちゅうちょなくこのサケを襲い、捕まえ、食べることでしょう。あなた方はこう考えるだろう、「クマは空腹である。そして目の前にあるサケが存在し、それを捕まえ、食べることができたから良かった」と。しかしこのとき、よく考えてみると、いくつかの条件が存在しています。つまり、

◎クマは空腹であった。

◎冬眠前で、おなかにたくさんの食べ物を蓄える必要があった。

◎目の前にサケの泳いでいる川が存在した。

このような条件を繰り返し繰り返し活用することにより、わたしたちの経験というものは構築されます。そして、この傾向によりクマは、また来世、クマに生まれ変わる可能性が強くなるのです。

そして、戒律の遵守とは、「いったい神々とはどのような状態であるのか。その心の働きはどのような状態であるのか。その言葉はどのような言葉を話すのか。その行動はどのような行動をなすのか」、これらをまずアナライズし、そしてその道を一つ一つ確定させる作業、これが戒律なのです。

例えば、神の言葉というものはたいへんな力が存在します。これは聖書にもうたわれていることです。つまり、神の言葉とはこの世の中にその現象を現わす力なのです。つまりあなた方が、神の言葉と同じように、力強くこの世の中に、あなた方の発した言葉が現象化するための条件、これが四つの言葉の戒律の遵守な

のです。

例えばまず妄語、『嘘をつかない』。神は嘘をつきません。したがってすべての予言が成就するのです。

『必要のない、軽薄な言葉を話さない』。もし神が、必要のない軽薄な言葉を話したら、神の言葉によってこの世の中は現われるわけですから、この世の中は必要のない、そして軽薄な世界へとなるでしょう。

『悪口を話さない』。この悪口も、例えば神が悪口を話すならば、神はもともとわたしたちに至福を与えるわけですから、これとまったく逆の道となり、神の定義に反するはずです。

『神は、仲たがいさせる言葉、中傷を行なわない』。神はわたしたちの和合を喜び、すべての魂の幸福を願っているはずですから、とうぜんこの両舌・中傷というものをなさないはずです。

そして、あなた方がこの四つの実践を行なうならば、あなた方は、最終的には神と同じ言葉の力を有することができるようになります。

今は言葉だけについて説明をしましたが、これがとうぜん行動についても、あるいは心の働きについても必要となるのです。

それはちょうど、例えば毎日大量のアイスクリームを食べていると、体の熱元素が奪われ、クンダリニーが覚醒しない法則と同じです。つまり、あなた方が、一生懸命徳の力によって発生させている熱を、アイスクリームの冷たさによって消すならば、あなた方の内側の熱は、いつまでも強くならない。したがってあなた方が本当にクンダリニーを覚醒させ、トゥモを増大させようとするならば、冷たいものをとってはいけない。これと同じ原理によって、すべての戒律は存在しています。つまりそれはあなた方を、神々にし、真理勝者に変える約束ごとなのです。

「忍辱」

次にあなた方が実践しなければならない道、それは忍辱の実践です。この忍辱の実践はなぜ必要なのでしょうか。これはまさに、先程述べた四つの偉大なる心

の覚醒の、聖無頓着と関係があります。

わたしたちは、善行を積むことにより、徳の修行を行なうことにより、光の粒子をどんどんわたしたちの内側に蓄えます。しかし、今までわたしたちが積み続けてきた悪業による闇の粒子はどのようにして減っていくのでしょうか。これは、わたしたちが実際この世に生きながらにして、闇の粒子が苦しみとして現われ消えていくのです。したがって、この闇の粒子の消える過程においては、精神的にじっと耐える訓練が必要となります。これが忍辱の実践なのです。このようにして、わたしたちの内側には光の粒子、徳や善のあらわれの粒子だけになっていくのです。

「精進」

ここまで浄化が進んでくると、次は精進の段階へと入っていきます。この精進は、四つのプロセスが存在します。それは、今できる修行や、あるいは今できる布施・奉仕の実践、あるいは導き等を全力で行なう。これだけではなく、第二段

階の実践としては、今まだ実践することのできない教えの実践や、例えばあなた方の場合、昨日はグルヨーガ・マイトレーヤ・イニシエーションを受けたわけですが、次に必ずこのグルヨーガ・マイトレーヤ・イニシエーションを終わらせ、小乗のツァンダリーを受けるぞという希望を持つ、あるいは新しい教えをとにかく早く吸収し実践したいと考える、あるいは今まだ実践することのできない布施や奉仕の実践ができるということを希望する、あるいは今まだ導くことのできないような魂を済度するように思念する、という実践です。これらによって皆さんの善行の増大、あるいは徳の増大が生じます。

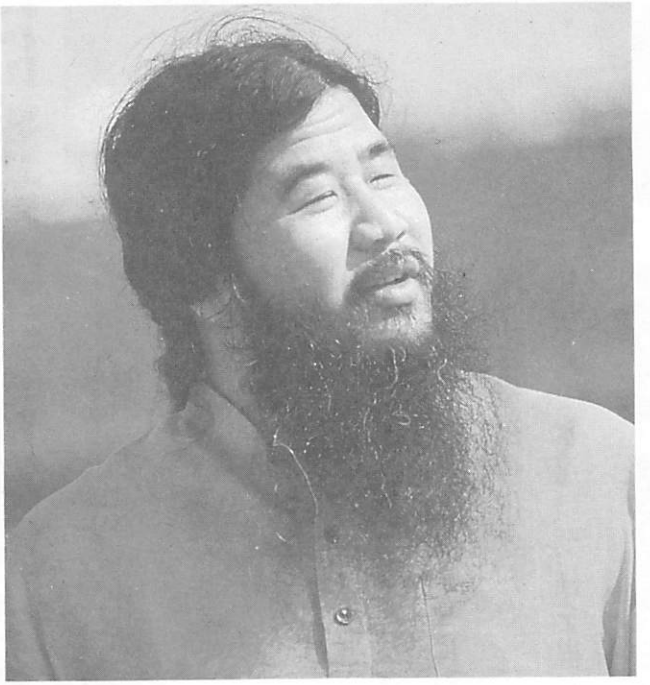
次に皆さんの悪業の捨断の修行が待っています。例えば皆さんの中で戒律の守れない部分があったとして、それがしっかりと戒律が守れるようになったとしましょう。一度守れるようになった戒律、悪業を、決して二度と生じさせないように誓い続ける訓練が第一です。そして、最後の、第四番目の実践、これは、今まだ捨断することのできない、止めることのできない悪業をしっかりと捨断するように絶えず思念し続ける訓練です。

「禅定」

これらの実践を行ないながら、第五番目の実践、つまり瞑想の段階へと入っていきます。瞑想の実践は、大きく二つに分けることができます。一つは究竟の瞑想を実践することにより、心を完全な寂静の状態へ持っていくことです。そしてもう一つの実践は、感情の移入なしに対象を正確に見つめる、つまり正観（せいかん）の実践です。わたしたちがこれらの実践を積み重ねていくうちに、わたしたちは偉大なる六つの神通力と、そして大いなる智慧へと到達します。

＊　＊

さあ、皆さんのいよいよ「ボーディサットヴァの道」は始まりました。今日を境に、偉大なる救済者、偉大なる魂へと進化してください。



あなたに絶対の幸福を約束する

――オウム真理教

心身の悩みを解決したい
超健康体を得たい
豊かな生活を送りたい
素晴らしい人間関係を築きたい
スーパー・パワーを身につけたい
来世も幸福に生きたい
解脱し、永遠の至福を得たい

最高の教義、最高の奥儀、そして麻原尊師のもと、すべては確実に実現します。

●オウム真理教が誇る三つの基本的修行体系

1、マハーヤーナ修行体系

現実生活をより豊かにし、幸福な人生をお約束します。ご年輩の方、仕事が忙しく時間のあまり取れない方にお勧めです。

2、タントラ・ヴァジラヤーナ修行体系

行法、イニシエーションを中心として進め、霊性を向上させて、神秘世界を実体験することができます。この修行体系を選択すれば今生で解脱し、悟ることも夢ではありません。

3、テーラヴァーダ修行体系

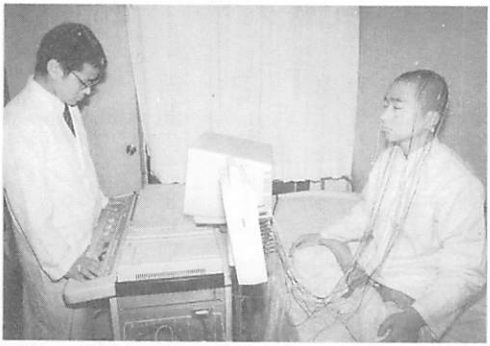
原始仏教の上座部仏教を再現しました。真理にのっとって清浄な日常生活を送ることによって、幸せな来世が約束されます。また、経典の記憶修習によって心の成熟が促され、悟りを得ることが可能です。オウム真理教の深遠な教義を徹底的に学びたい方に最適です。

※資料請求券を貼付けしたハガキ、または電話にて最寄りの本・支部までご連絡ください。入会案内等、詳しい資料をお送りします。

キリトリ線

ボーディサットヴァ・スートラ
資料請求券

最新刊



NO. 1
検証「死」（サマディ）　A５判　980円

――人類進化の鍵を握る究極の瞑想状態

死を超越した境地「三昧（サマディ）」を科学的に証明。そのとき修行者が経験する呼吸停止、脳波停止、心臓停止の状態をあらゆるデータによって分析する。果たして、死を超えたとき人間はどうなるのか？ 従来の科学常識、死生観を根底から覆す衝撃の書。

NO. 2
チャクラの科学　A５判　910円

――能力開発の秘密に迫る

医学的・解剖学的には存在しないのにもかかわらず、古今東西の人体図に共通して記されてきた霊的センター「チャクラ」。その神秘の存在を科学的に明らかにするとともに、チャクラの開発によって得られる超人的な能力についても紹介する。

以後、続刊予定

●全国の有名書店にてお求めください。弊社に直接お申し込みの場合は下記まで。（定価には消費税が含まれています）

オウム出版　〒154 東京都世田谷区世田谷２-８-17
TEL　03（3439）6043　　振替　東京２-109325

麻原彰晃の真理探究シリーズ

真理科学技術研究所編
真理の御魂 最聖 麻原彰晃尊師監修

ロシアの科学界・宗教界に一大センセーションを巻き起こした人気テレビ番組『真理探究』が、単行本になっていよいよ日本上陸!!

「死」とは何か？ 「生」とは何か？ そして生死を超えた「解脱者」とは何か？

〝宗教を科学する〟麻原彰晃尊師が、様々な科学的実験によって、人類永遠のナゾを次々に解明！ ここに宗教と科学は合一し、人類は新しい進化の段階を迎えた……。

ロシアで大反響を呼んだオウム真理教のテレビ番組『真理探究』が、単行本となってついに登場。

「本書を推薦します」

モスクワ大学 数理学部教授 V.A.イェヴォロフ

『真理探究』はわたしたちに様々な科学的示唆を与え、霊的な人間の進化の可能性を示してくれています。この『真理探究』シリーズの出版によって、多くの人が真理の流れに入り、地球の危機が回避されることを願うばかりです。

マハーヤーナ・スートラ

MAHAYANASUTRA

真理の御魂（みたま） 最聖麻原彰晃尊師著

解脱——それは光を超えて

魂は彷徨する、自由を求めて。
魂は飛翔した、歓喜の世界へ!!

解脱それは、一言では表現することのできない深遠で、広大な世界。今まで、曖昧に定義されていた解脱の段階と状態について、この本はわかりやすく解き明かします。真理の最終地点を目指すあなたにとって、欠くことのできない宝書。

B6判296ページ（巻頭カラー8ページ） 定価3090円

●ご注文は書店にてお願いいたします。直接弊社にお申し込みの場合は下記まで。

オウム出版　〒154 東京都世田谷区世田谷2-8-17
TEL 03（3439）6043　郵便振替 東京2-109325

何千人ものロシア人のクンダリニーを集団覚醒させた

麻原尊師の率いるオウム真理教のセミナー

奇跡はロシアで起きた。何千人ものロシア人が、〝クンダリニー〟の覚醒の印であるダルドリー・シッディ（体が震動する現象）をいっせいに起こし始めたのだ！

クンダリニー、それは強大なパワーと神通力を人間に与える神秘の霊的エネルギー。一生かかっても難しいこのクンダリニーの覚醒を、麻原尊師は大勢の人々に一気にもたらしたのである。

そのとき会場は異次元と化した……。

セミナー体験談

・瞑想中、意識と光の粒が自分に流れてくるような、大きな時の流れのような感覚があり、とても幻想的だった。（T・Rさん　女　36歳）

・クンダリニーが上昇し、頭頂からしびれと快感が下降した。気は上がりっぱなしだった。（T・Mさん　男　20歳）

★セミナーのお知らせ

すべてを知り尽くした最終解脱者・麻原彰晃尊師が、忙しい現代人に最も適したクンダリニー覚醒のための修行法を数多くの技法の中から厳選。あなたも次の2つのセミナーで、その修行法を体験してみませんか？

●無料体験セミナー

呼吸、アーサナ、気功などの初歩的な修行法を紹介し、皆さんに実践していただく無料のセミナーです。気軽にご参加ください。

●80％クンダリニーを覚醒させるセミナー

文字どおり、参加者の80％以上のクンダリニーを覚醒させるセミナーです。

セミナーに興味のある方は添付の「『生死を超える』プレゼント・ワークショップ資料請求カード」の中の「ワークショップの資料をご希望ですか?」の欄のYESに○をつけて、資料をご請求ください。もしくは、下記まで直接お問い合わせください。

お問い合わせ先　TEL 03 - 3148 - 4147　FAX 03 - 3418 - 6794

★『生死を超える』無料プレゼント

クンダリニー・ヨーガのすべてを克明に記した麻原尊師の名著『生死を超える』を、添付のハガキを送ってくださった方に無料でプレゼントいたします。

大阪支部　06(251)4264
〒541　大阪府大阪市中央区久太郎町3-2-15 マルイビル2F
堺支部　0722(21)1843
〒590　大阪府堺市海山町4-168-9
和歌山支部　0734(24)2859
〒640　和歌山県和歌山市駿河町42 和歌山酒販会館2F
広島支部　082(264)6250
〒732　広島県広島市南区西蟹屋4-4-18 和田ビル3F
高知支部　0888(84)8286
〒780　高知県高知市はりまや町2-8-8 安藤ビル2F
福岡支部　092(474)2877
〒812　福岡県福岡市博多区博多駅前2-6-15 第一渡部ビル6F
那覇支部　098 (869) 7707
〒902　沖縄県那覇市安里2-4-12 嘉数グラビアハイツ5F
深谷出張所　0485(74)6205
〒366　埼玉県深谷市萱場441-8

〈海外支部〉
ニューヨーク支部　212(421)3687
8 East 48th St.#2E (2nd Floor), New York, N.Y. 10017 U.S.A.
ボン支部　(0228)616647
Auf dem Hügel 48, 53121 Bonn 1, S.R.Germany
スリランカ支部 (AUM SACCA SAṄGHA ASSOCIATION)
Horahena, Watte, Angulugaha, Galle, Sri Lanka
モスクワ支部　7-095-455-95-32
Kindergarten No.468, 32A Petrozavodskaya ul. Moscow, 125475
Russia

この本をお読みになって、どのような感想をお持ちになりましたか。あなたのご意見を、ぜひ下記の「『ボーディサットヴァ・スートラ』読者係」までお送りください。

〒154 東京都世田谷区世田谷2-8-17
オウム出版「『ボーディサットヴァ・スートラ』読者係」

◆各道場のご案内◆

富士山総本部 0544(54)1267
〒418-01 静岡県富士宮市人穴381-1
東京総本部 03(5467)2745
〒107 東京都港区南青山7-5-12 マハーポーシャビル2・3F
世田谷道場 03(3327)8565
〒156 東京都世田谷区赤堤2-42-5 杉田村松ビル1F
杉並道場 03(3396)9393
〒167 東京都杉並区下井草4-4-4 井口ビル2F
札幌支部 011(241)4938
〒060 北海道札幌市中央区北2条西2丁目19-1 チサンホテル本館2F
仙台支部 022(268)3904
〒982 宮城県仙台市若林区河原町1-4-20 十全会ビル2F
水戸支部 0292(26)8044
〒310 茨城県水戸市中央2-2-1 HDビル6F
高崎支部 0273(46)1573
〒370-12 群馬県高崎市倉賀野町下稲荷前1081-5
船橋支部 0474(66)4965
〒274 千葉県船橋市新高根6-26-18
横浜支部 045(243)8079
〒231 神奈川県横浜市中区若葉町3-41-2 コスモ伊勢佐木長者町ビル204
金沢支部 0762(51)8457
〒920 石川県金沢市京町25-20 ソフトオフィスビル2+4 2F
松本支部 0263(28)7429
〒399 長野県松本市芳川野溝527-3
福井支部 0776(26)6145
〒910 福井県福井市御幸3-3-41 東伸ビル2F
名古屋支部 052(252)0709
〒460 愛知県名古屋市中区栄5-8-14 万国ビル3F
京都支部 075(371)3759
〒600 京都府京都市下京区堀川通り松原上ル五軒町384 松本ビル2F

ボーディサットヴァ・スートラ

完全他力本願の道を説く

一九九四年一月二十三日　初版発行
一九九四年二月一〇日　第二刷発行

定　価　一八〇〇円
著　者　真理の御魂（みたま）最聖　麻原彰晃尊師
発行者　松本知子
　　石井久子
発行所　株式会社オウム
東京都世田谷区世田谷二－八－一七
郵便番号　一五四
電　話　〇三（三四三九）六〇四三
振　替　東京二－一〇九三二五
乱丁・落丁がありましたらお取り替えいたします。

©His Holiness the Master, Shoko Asahara 1994
ISBN4－87142－093－0　C0014　P1800E